Associazione L.A.R.I.S.

Libera Associazione Ricerche Ipnologiche e Sofrologiche

Semplicemente… Essenziali

Aromaterapia e Fiori di Bach per addotti in liberazione

I nostri canali:
Sito: www.operatoriperaddotti.org
Pagina fb: https://www.facebook.com/operatoriperaddotti.laris/
Canale youtube: Laris Operatori per Addotti
Canale telegram: t.me/RapimentiAlieni

Avvertenze

Gli autori di questo PDF non dispensano consigli medici né prescrivono l'uso di alcuna tecnica come forma di trattamento per problemi fisici e medici senza il parere di un medico, direttamente o indirettamente. L'intento degli autori è semplicemente quello di offrire informazioni di natura generale, a titolo puramente informativo, per aiutarvi nella vostra ricerca del benessere fisico emotivo o spirituale. Nel caso in cui usaste le informazioni contenute in questo PDF per voi stessi, che è un vostro diritto, gli autori e la Laris non si assumono alcuna responsabilità delle vostre azioni.

Esistono dei soggetti che si reputano erroneamente rapiti/parassitati da alieni come conseguenza di loro patologie psichiatriche, neurologiche, visive, ecc. I problemi di queste persone esulano totalmente dalla nostra competenza, così come dall'argomento di questo scritto, e sono di diagnosi e pertinenza prettamente medica. Invitiamo dunque chi si trovi a valutare una possibile adduzione/parassitaggio da esseri incorporei a trarre conclusioni successivamente ai dovuti controlli proposti dal proprio Dottore per il caso.

1. Semplicemente… Essenziali
Aromaterapia e Fiori di Bach per addotti in liberazione

1.1 Introduzione

Riflettendo sul rapporto che l'uomo moderno ha con la natura si delinea un'immagine banale, superficiale, qualcosa di scontato e diverso dal passato, quando la natura era parte integrante della vita che si svolgeva secondo ritmi naturali, costanti e continui.
Nel tempo questo profondo e vivifico legame è diventato discontinuo e sempre più fragile. Ora che conosciamo la causa dell'allontanamento forzato, che ci ha reso tristi, passivi, spenti, abbiamo gli strumenti per liberare in noi l'"essenza creatrice", riappropriandoci così dei nostri sensi in modo da utilizzarli in ogni ambito, arricchendo la nostra vita di esperienze affrontate da prospettive differenti. Abbiamo l'opportunità di rafforzare quel legame che ci permetterà di esprimere la nostra identità nel senso più ampio del termine. Attraverso il canale sensoriale olfattivo, intraprendiamo insieme un viaggio straordinario verso il costante equilibrio del benessere rinnovato. Il profumo si trasforma in equilibrio mentale, creatività, comprensione, riequilibrio della condizione tra la natura e noi.

Per comprendere meglio questa alchimia è necessario avere presente le poche e condensate nozioni di seguito esposte che permetteranno una maggiore consapevolezza di quanto accade al nostro interno e ci daranno la sicurezza di scegliere l'olio essenziale efficace per una determinata situazione.
Non cediamo allo stimolo di "passare oltre" solo per mancanza di familiarità con quanto esposto; procediamo con l'acquisizione di conoscenza di alcuni meccanismi che stimoleranno la nostra autonomia e la fiducia nelle nostre sensazioni.

1.2. Come agiscono su di noi gli odori?

Secondo l'OMS la depressione è considerata una malattia ed è la principale causa di disabilità globale. Tra il 2005 e il 2015 la sua diffusione è aumentata oltre il 18%.
In Italia, nel 2015, soffriva di depressione (cronica, maggiore e manifestazioni minori) il 7% della popolazione di età superiore ai quindici anni.

La depressione, definita un disturbo dell'umore, è contraddistinta da una serie di sintomi fisici, comportamentali e di natura psicologica che, nel loro insieme, sono in grado di diminuirne il tono, debilitando la persona e minando la sua capacità di adattamento.
Ogni persona possiede un proprio tono dell'umore che può essere considerato caratteristico del soggetto come abitudine caratteriale e parte del temperamento. È il risultato di una dotazione biologica di base dell'individuo, della costituzione ereditaria, e delle modificazioni dovute dall'ambiente di crescita e sviluppo della personalità inclusi i fattori presenti nel corso della vita intrauterina.
Tuttavia, il tono dell'umore dipende anche dalla produzione delle endorfine secrete dal nostro cervello, sostanze che hanno proprietà analgesiche o stimolanti non tossiche. Gli effetti principali si manifestano come uno stato di euforia o di sonnolenza più o meno intenso a seconda della quantità rilasciata[1].

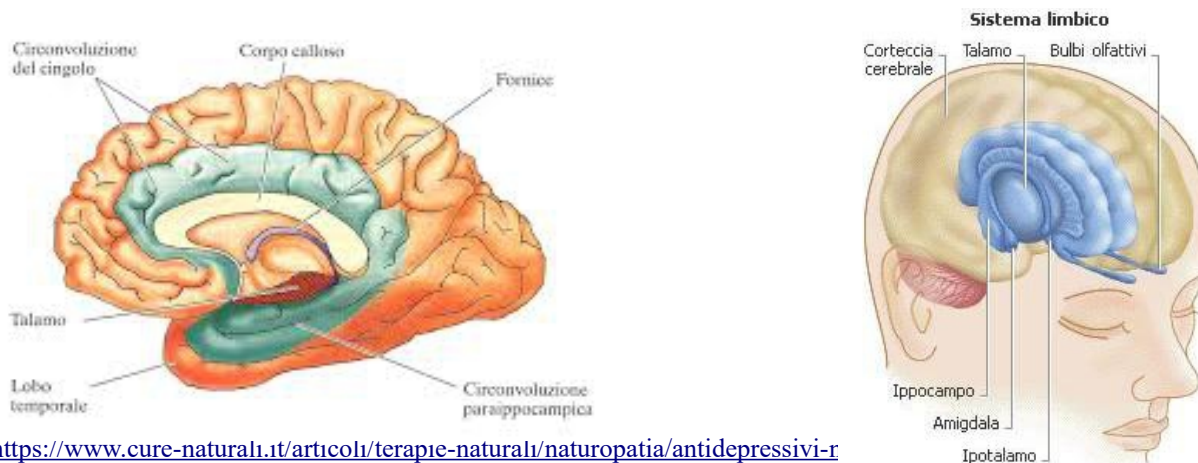
Nella prassi medica sono riconosciute e distinte due tipi di depressione, in base alla causa: una depressione biologica e una depressione psicogena.

---

1 https://www.cure-naturali.it/enciclopedia-naturale/salute/naturopatia/depressione-fitoterapia.html Cons.28/11/2020

La depressione biologica è provocata da alterazioni nei meccanismi neurotrasmissivi per cui gli antidepressivi naturali saranno composti da piante attive sui neurotrasmettitori, che sostengono la funzione di veicolare le informazioni fra le cellule componenti il sistema nervoso, in grado di regolare il tono dell'umore.
La depressione psicogena è dovuta ad una serie di reazioni e conflitti interiori conseguenti a un evento che ha modificato l'umore. Per questo tipo di disturbo, gli antidepressivi naturali sono composti da fiori di Bach e oli essenziali che pongono la persona di fronte a quegli aspetti della vita che in qualche modo possono essere la causa della depressione e aiutare il cambiamento[2].

L'esame delle strutture cerebrali delle persone depresse ha messo in evidenza alcune modificazioni in diversi livelli nel sistema prefrontale limbico, le strutture sono implicate anche nella neurofisiologia dei processi olfattivi, ovvero nella corteccia orbitofrontale[3], nella corteccia cingolata anteriore e posteriore (giro cingolato)[4], nell'ippocampo[5], nell'amigdala[6], nell'insula[7] e nel talamo[8].

2 https://www.cure-naturali.it/articoli/terapie-naturali/naturopatia/antidepressivi-n

3 **Corteccia orbitofrontale:** Superficie inferiore del lobo frontale sovrastante le orbite oculari. Insieme alle altre aree della corteccia prefrontale, a quella orbitofrontale sono legate le capacità di prestare attenzione, di formulare programmi per il futuro, di iniziativa, di approfondimento del pensiero e il controllo di alcuni aspetti della personalità; essa svolge, soprattutto, una funzione di filtro attentivo, inibendo le informazioni e gli stimoli meno rilevanti per il compito in atto.
Tale corteccia, inoltre, riceve informazioni nervose dal talamo dorsomediale, dalla corteccia temporale, dall'area tegmentale ventrale, dal sistema olfattivo e dall'amigdala. La percezione gustativa dipende, molto probabilmente, dall'integrazione di molte informazioni (non solo gustative elementari, ma anche olfattorie, tattili, termiche ecc.) che avviene a livello dell'insula e della corteccia orbitofrontale. Essa svolge un ruolo nel controllo delle emozioni e della motivazione, per cui le lesioni di quest'area producono perdita delle inibizioni e dell'autocontrollo, e i pazienti diventano del tutto indifferenti alle conseguenze delle proprie azioni. A disfunzioni della corteccia orbitaria sono attribuiti anche disturbi emotivi, come il disturbo bipolare e il disturbo ossessivo-compulsivo. (Enciclopedia Treccani)

4 Il giro cingolato è situato nei due emisferi cerebrali e forma la corteccia limbica . Si attiva quando ci sentiamo irrequieti o ansiosi aiutandoci ad esprimere il nostro stato attraverso i gesti, la postura, il movimento. **Corteccia cingolata anteriore:** viene suddivisa in due componenti, sopragenuale e subgenuale. La prima si attiva in compiti cognitivi, la seconda in compiti emotivi.
La **Corteccia cingolata posteriore** è legata a fattori importanti quali la memoria, l'attenzione e i sistemi per il controllo motorio, è coinvolta nella capacità di prendere decisioni tra le scelte che gli individui si trovano davanti. (Foto 2)

5 L' **Ippocampo,** presente in entrambi gli emisferi, è coinvolto nei processi cognitivi come la memoria, la memoria spaziale e l'orientamento, l'apprendimento di nuove informazioni e movimenti.

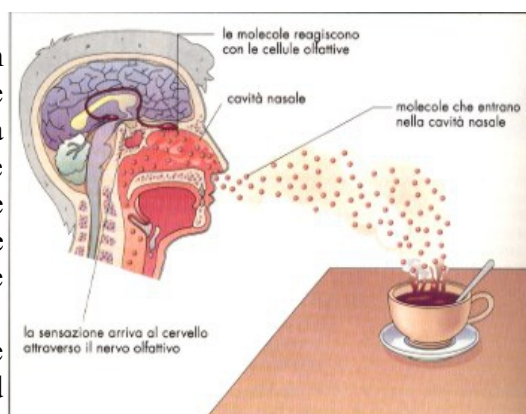
6 **Amigdala**, è ritenuta il centro di integrazione di processi neurologici superiori come le emozioni ed è coinvolta anche nei sistemi della memoria emozionale. È attiva nel sistema di comparazione degli stimoli ricevuti con le esperienze passate e nell'elaborazione degli stimoli olfattivi.

7 L'**Insula,** è una piccola regione della corteccia cerebrale situata all'interno del solco laterale, la fessura che separa il lobo frontale e parietale da quello temporale. Codifica le informazioni relative allo stato del corpo (dolore, emozioni, voglie, dipendenze, presa di decisioni...), partecipa alla percezione dell'olfatto.

8 **Talamo,** piccola area posta sotto la corteccia, è in grado di aggiungere l'aspetto emotivo alla percezione sensoriale, unisce informazioni motorie al tono muscolare, apprende, seleziona e controlla le informazioni in ingresso relative ad ogni esperienza acquisita, invia le informazioni trasformate in impulsi alla corteccia cerebrale per l'interpretazione come il tocco, il dolore o la temperatura.

Le tecniche di neuroimaging hanno confermato che le emozioni e gli odori sono elaborati prevalentemente nelle stesse strutture cerebrali sopra citate. Questo è spiegato dal fatto che, a livello embriogenetico[9], il bulbo olfattivo dà origine al sistema limbico, che è responsabile dei processi emozionali.
Nel cervello umano il bulbo olfattivo e l'ippocampo sono le uniche aree nelle quali è stata dimostrata una neuroplasticità postnatale, inclusa la neurogenesi. Diverse ricerche hanno dimostrato una diminuzione del volume dell'ippocampo e della neurogenesi durante gli episodi di depressione maggiore. Gli studi di neuroimaging hanno dimostrato una riduzione del bulbo olfattivo in episodi depressivi.

Per una comprensione migliore dobbiamo tenere presente che nessuna struttura cerebrale è a sé stante, le aree nominate, insieme ad altre, costituiscono il sistema nervoso centrale.

Il senso dell'olfatto è localizzato nella parte più interna del naso, nella sommità delle cavità nasali. In un'area della mucosa nasale troviamo le ghiandole olfattive che producono il muco atto a mantenere umida la mucosa e a sciogliere le sostanze odorose. Le molecole odorose, sciolte nel muco, vengono trasportate fino alle cellule olfattive, si instaura così un legame chimico che genera un impulso nervoso diretto alla corteccia cerebrale e le aree del cervello legate alle emozioni.
Per questo motivo un odore o un profumo può evocare istantaneamente ricordi estremamente vividi ed esperienze vissute anche molto indietro nel tempo, in modo più intenso da quello evocato da un'immagine o da un suono.

Curiosità: due molecole odorose molto simili come l'alcol eptanolo e l'acido eptanoico, contenenti la stessa catena alifatica, generano sensazioni olfattive del tutto diverse (rispettivamente un odore gradevole di fiori e un odore sgradevole di rancido) perché attivano combinazioni diverse di neuroni olfattivi. La sensibilità meccanica, termica e dolorifica della mucosa nasale è servita da rami della branca oftalmica del nervo trigemino. Come avviene per alcune sensazioni gustative, non raramente le sensazioni olfattive possono essere accompagnate da sensazioni mediate da recettori trigeminali che vengono stimolati insieme ai neuroni olfattivi, ma a concentrazioni molto superiori, da molecole volatili presenti in alcuni alimenti o in sostanze inalate. Per esempio, il mentolo e la canfora, oltre a indurre sensazioni odorose tramite i neuroni olfattivi, stimolano anche i termocettori trigeminali causando le tipiche sensazioni di fresco nelle cavità nasali e in quella orale. Altre molecole volatili, come la capsaicina contenuta nel peperoncino, l'isotiocianato di allile presente nella senape, e il solfuro di allile contenuto nella cipolla e nell'aglio, sono dotate di proprietà irritanti, e stimolano i nocicettori (sono neuroni sensoriali sensibili a stimoli dolorifici o potenzialmente tali) trigeminali suscitando un senso di bruciore[10].

Attraverso la percezione degli odori, l'aromaterapia coinvolge la sfera dell'emotività, la memoria, la sensibilità e tutte le aree cognitive correlate, oltre al sistema endocrino e quello immunitario. L'azione degli oli non è mai solo qualcosa di limitato e specifico a un organo o apparato, svolge un'attività generale sull'organismo.
Il termine aromaterapia indica l'utilizzo degli oli essenziali per la ricerca e il mantenimento del benessere psicofisico. È da considerarsi uno strumento a sostegno del benessere e non di "cura" in

9 **Embriogenesi,** sviluppo dell'embrione dall'uovo fecondato o attivato, che consiste nell'ordinata sequenza dei fenomeni di accrescimento, di differenziamento e di organogenesi che conducono alla formazione di un individuo.
10 https://www.treccani.it/enciclopedia/olfatto-e-gusto_%28Enciclopedia-della-Scienza-e-della-Tecnica%29/ Cons. 28/11/2020

senso clinico. Non è da considerarsi come sostituzione o alternativa a qualsiasi trattamento sanitario.

Ciascuno di noi ha un'abitudine di pensiero che coinvolge il nostro dialogo emotivo, è importante riconoscere il nostro modo di leggere la realtà per non far cadere su altri sia uomini che animali, una lettura errata. L'utilizzo degli oli essenziali è di grande aiuto perché *dialogano* facilmente sia con la fisiologia umana sia con l'energia emotiva.

1.3 Cosa sono gli oli essenziali

Gli oli essenziali sono sostanze chimiche concentrate volatili, cioè che evaporano facilmente, lipofile (hanno la proprietà di amalgamarsi in oli e grassi), aromatiche (sono fortemente profumate) che si trovano in piccolissime quantità nelle piante e vengono estratte da semi, radici, corteccia, foglie, fiori, petali, frutti.
I veri oli essenziali (cioè puri, naturali, provenienti da coltivazioni certificate ed estratti correttamente) sono spesso confusi con le essenze, molto più economiche, ma di dubbia origine, e con vaga profumazione.
Possono agire sul nostro organismo in diversi modi: attraverso l'olfatto, l'apparato respiratorio, la pelle, l'apparato digerente attivando le funzioni, ripristinando l'energia e la vitalità, riequilibrando il tono dell'umore, stimolando l'organismo.
Oltre ad essere naturali, sono potenti, vengono assorbiti rapidamente dalla pelle e rilevati nel plasma, dopo un'applicazione topica con massaggio, raggiungendo il massimo livello dopo circa 19 minuti[11] questo è possibile grazie alla bio-disponibilità, sono altamente selettivi cioè eliminano solo ciò che non è affine alla fisiologia del corpo umano. (Guy Roulier, *Oli essenziali e piante aromatiche per la tua salute*)

Sono classificati in base agli odori (definiti *note olfattive*) che possono essere percepiti dal nostro olfatto in relazione alla velocità impiegata per volatilizzarsi.

La fragranza fresca, all'inizio intensa che si affievolisce nel tempo (evapora in circa due ore) viene classificata come nota di testa, aiuta nei momenti di confusione e tensione. Ha una vibrazione veloce, è molto volatile, rinfrescante e stimolante, la troviamo in quasi tutti gli oli essenziali di agrumi.
Le note di cuore sono fragranze, in genere floreali, seducenti e armonizzanti che si insinuano profondamente in noi, come ad esempio l'olio essenziale di gelsomino e di ylang-ylang. Evaporano in circa 3-4 ore.
Le note di base sono meno volatili, evaporano in circa 5-8 ore. La vibrazione bassa e rilassante ci ricollega alla terra, ci radica aiutandoci ad essere concreti, stabili, calmi. Si ricavano dal legno, dalle resine e dalle radici.
Pertanto, per un immediato effetto sull'umore sceglieremo un olio *fresco* come, ad esempio, l'arancio, il limone, il mandarino… Per un effetto lento e costante, sceglieremo un olio dalla nota di cuore come la lavanda mentre per un effetto continuativo e persistente ci rivolgeremo, ad esempio, alla nota di fondo del legno di cedro.

Gli oli essenziali possono essere diffusi nell'ambiente sia tramite diffusore tradizionale cioè quello con la candelina sia nei diffusori a ultrasuoni. Nel primo caso, fate attenzione che l'acqua non si scaldi per non compromettere le caratteristiche dell'olio. Le molecole inalate arrivano rapidamente

11 (Jader et al., 1992 – Jader et al.,1996)

al bulbo olfattivo, alle aree del cervello precedentemente citate, ai polmoni e presto nel flusso sanguigno.
Non è consigliata l'inalazione intensa o diretta per più di 15-20 minuti (ad esempio l'inalazione del prodotto puro o in suffumigi). Se diffuso nell'ambiente, il metodo più sicuro è ad intermittenza per permettere sia al nostro corpo che al sistema nervoso di abituarsi. È **consigliato** il ricambio d'aria negli ambienti quando si utilizzano gli oli sia sulla pelle che in diffusione.
Possono essere usati sulla pelle utilizzando un olio vegetale leggero come vettore che manterrà le essenze più a lungo e favorirà un assorbimento stabile e costante. Nel derma profondo sono depositate le memorie emotive; utilizzando gli oli essenziali si può fare un lavoro di elaborazione emotiva inconscia facilitando la fluidificazione e il rilascio sia delle tossine emotive che metaboliche per questo motivo occorre essere consapevoli di quanto può accadere.
Un altro utilizzo è per via orale facendo attenzione alla qualità del prodotto e, preferibilmente, facendosi seguire da un aromaterapeuta esperto per evitare la possibile interazione con altre terapie ed accertare l'eventuale sensibilità.

Le emozioni sono costantemente presenti in noi anche se non ne siamo consapevoli. Sono reazioni (risposte) a stimoli reali o immaginari (pensieri, ricordi, relazioni, eventi...) e si manifestano in alterazioni di vario genere a livello fisiologico, psichico e comportamentale che influenzano il pensiero e il comportamento.
Gli oli essenziali ci invitano dolcemente ad affrontare ferite irrisolte riportandole in superficie per trasformarle e guarirle. Ci assistono nella cura del corpo, nella cura delle emozioni, ci aiutano a rilasciare credenze limitanti, a sentire le nostre radici.
Alcuni o.e. sono considerati più potenti delle erbe da 40 a 60 volte. Combattono i microrganismi, purificano il corpo ripristinando poi l'equilibrio e l'energia. Con l'aumento dell'energia fisica il corpo rilascia le emozioni stagnanti.
A volte si può avere la sensazione di peggioramento che può creare confusione, la spiacevole sensazione di rinnovare la sofferenza, ma è un ricordo che emotivamente perde d'intensità e noi proseguiamo nella vita più leggeri.
Gli oli essenziali non si sostituiscono a noi nel risolvere situazioni, ci aiutano e sostengono mentre ci dedichiamo consapevolmente a noi stessi ponendo attenzione a ciò che emerge senza negarlo, ma affrontandolo con scelte adeguate.

Gli oli essenziali di Ylang Ylang, Camomilla Romana e Lavanda, ad esempio, sono apprezzati per il loro effetto benefico che permette di elaborare le emozioni senza esserne sopraffatti, utilizzati insieme sono una miscela potente volta all'equilibrio.

Gli oli essenziali di Lavanda, Incenso e Mirra, nella classificazione di *Emotions and Essential Oils*, calmano la tachicardia, rinsaldano una sensazione di forza interiore dando il potere di valutare la situazione per quella che realmente è.

Lavanda, Vetiver, Arancio sono potenti, aiutano a conseguire uno stato di calma profonda che facilita un atteggiamento riflessivo della mente ed aiutano ad addormentarsi.

La giusta proporzione (20% di nota bassa, 50% di media e 30% di alta -proporzioni da indicazioni contenute in *Alchimia degli oli essenziali,* Franco Bottalo-) crea una sinergia fondamentale per una miscela stabile e bilanciata in grado di lavorare profondamente ad ogni livello della persona.

1.4 Come sceglierli?

Lasciamoci guidare dalla sensazione olfattiva al di là della conoscenza che possiamo avere sia delle proprietà degli oli sia dei nostri schemi limitanti. Ascoltiamo le sensazioni, le emozioni che emergono e che aprono finestre a cui affacciarsi.
Possiamo sceglierli in base a ciò che vogliamo affrontare, ad esempio la nota bassa lavorerà sulla radice del "problema" poiché arriva nel profondo e permane più a lungo.
La nota di cuore lavora sulla parte della personalità che ci fa riconoscere dagli altri, sull'energia emotiva, sugli aspetti del problema in seguito insorti.
La nota di testa lavora sul sintomo immediato, quello al momento più urgente.

Di seguito, vi propongo alcuni esempi di utilizzo e la descrizione degli oli più comunemente usati così, se vorrete, potrete addentrarvi in questo mondo meraviglioso rendendo la vostra esperienza unica.

Per rendere piacevoli gli spazi abitativi si possono creare delle miscele da utilizzare nei vari ambienti, in base alle necessità e/o a ciò che si desidera affrontare e risolvere. Ad esempio in cucina, per creare una situazione accogliente e agire sull'apparato digerente stimolando la funzionalità digestiva e prevenendo anche la "pesantezza" post prandiale, sono indicati gli agrumi che stimolano l'appetito e creano percezioni olfattive accoglienti; la mattina a colazione si può iniziare diffondendo l'aroma dell'olio essenziale di Mandarino che agisce subito sull'umore e sul sentore di dolce che accompagna il primo pasto.
A pranzo si può utilizzare l'aroma di Menta, ottimo digestivo e stomachico[12], mentre la sera spezie come la Cannella e lo Zenzero, abbinate all'olio essenziale di Arancio, ci danno la sensazione di calda accoglienza specialmente in inverno.

Le stesse essenze si possono riproporre in soggiorno se diventa luogo d'incontro con gli amici o il posto dove abitualmente si mangia.
Si possono scegliere le essenze seguendo il ritmo delle stagioni: oli essenziali balsamici come l'Eucalipto durante l'inverno; fragranze fresche in estate come Limone, utile anche nello studio. La Litsea, ha un aroma erbaceo ed agrumato e un effetto insettifugo da considerare come alternativa al profumo di Geranio. La diffusione del Bergamotto crea ambienti armoniosi ed è un ottimo riequilibrante del sistema nervoso.

Nella stanza da bagno, l'o.e. di Lavanda, contemporaneamente tonico e sedativo, utilizzata nel bagno serale aiuta il rilassamento calmando il mal di testa e i disturbi causati dallo stress mentre per dare tono, vigore e freschezza è indicato il Timo.
Evitare: se vi immergete nell'acqua della vasca **non** aggiungete prodotti differenti dal sapone o bagnoschiuma che solitamente usate se volete utilizzare gli oli essenziali perché potrebbero dare reazioni irritanti. Diluite 1 goccia di olio essenziale al bagnoschiuma o allo shampoo e **non** fate entrare il prodotto diluito negli occhi e nelle orecchie.

Curiosità: il timo ha un effetto fortemente stabilizzante ed energizzante. Dà forza interiore. Unito all'olio essenziale di lavanda *fortifica e calma*.

Per aiutare il sonno si possono alternare gli oli di Lavanda, Camomilla Romana, di Pino Cembro (o Cirmolo) che ha effetti benefici sul sistema cardiocircolatorio (da uno studio dell'Istituto di ricerca

12 **Stomachico**, che ha azione tonica sulla parete gastrica, stimola l'appetito, facilita la digestione.

austriaco Joanneum Research), pare sia in grado di abbassare la frequenza cardiaca notturna, influenza quindi la qualità del sonno.
Curiosità, viene utilizzato per costruire arredi per la camera da letto e con i truccioli balsamici si riempiono cuscini.

Limone e Limetta aiutano la concentrazione e la memoria. Il Limone è un'ottima essenza invernale per il suo potere antibatterico, febbrifugo e stimolante delle difese immunitarie. Per i bambini, l'uso dell'o.e. di Lavanda risulta benefico sia per sonni tranquilli sia per l'effetto balsamico.

Potreste sperimentare l'effetto benefico degli oli seguendo queste semplici indicazioni, meramente esemplificative, sostituendo gli oli essenziali e quelli vettori in base alle necessità. Dedicando un po' di tempo a voi stessi ne beneficerà anche l'ambiente circostante.

Per **pulire la pelle del viso**, mattina e sera:
Burro di cacao o karité 25 g, cera d'api 15 g, olio di avocado 70 g, infusione di alchemilla o ortica 2 cucchiai, O.E. di legno di rosa e camomilla romana 3 gocce ciascuno. Mescolare a bagnomaria cera e burro, a fuoco basso. Aggiungere l'olio di avocado e togliere dal fuoco. Aggiungere la tisana e gli O.E. e mescolare fino a raffreddare poi versare in contenitori ermetici. Utilizzo: massaggiare il viso delicatamente e togliere la parte in eccesso con una salvietta. Gli o.e. si possono sostituire secondo la necessità, ad esempio con carota, geranio rosato, cipresso, camomilla…

Con la **sauna facciale,** da praticare una volta la settimana, si eliminano le impurità della pelle migliorando l'irrorazione dei tessuti tramite la vasodilatazione e si respireranno le molecole odorose benefiche. Scegliete gli oli tra la camomilla romana, lavanda vera, lavanda spigo, lavandino, rosmarino, menta, salvia sclarea.

In un recipiente mettete 1 litro d'acqua bollente e 3 gocce di olio essenziale. Posizionatevi sopra coprendo la testa con un asciugamano. Per le **pelli grasse**, devitalizzate e acneiche il tempo consigliato è di circa 5 minuti, per le **pelli sensibili**, delicate, secche, affette da couperose limitate il tempo a 2 minuti. **Non** superate il tempo consigliato.

Per la **lozione tonica**: preparare una tisana con 300 ml di acqua distillata bollente in cui metterete 1 cucchiaio di pianta secca o 4 di pianta fresca, mantenere in infusione 20' e filtrare. Si conserva in frigorifero. Potete dimezzare le dosi per rinnovarla spesso scegliendo piante differenti tra achillea, camomilla, fiori d'arancio, lavanda, menta, rosmarino, rosa.

Per il viso, un olio nutriente e rigenerante (sceglietelo in base alle proprietà di cui necessitate). Olio di rosa mosqueta 15 ml miscelato all'olio di germe di grano 15 ml aggiungere 2 gocce di olio essenziale di geranio rosato o elicriso e 3 gocce di legno di rosa o palmarosa. Massaggiare la pelle per almeno 3 minuti fino a completo assorbimento.

Per **occhi** arrossati, stanchi, con palpebre gonfie: preparate un infuso con (piante) fiordaliso, eufrasia, meliloto o fiori di arancio. Applicate il batuffolo, imbevuto nell'infuso freddo, sugli occhi e lasciate per 20 minuti.

Potete rinfrescare e tonificare i **piedi** con un pediluvio profumato con un infuso di lavanda, tiglio e menta per 10 minuti poi massaggiare con la crema abituale o olio vettore in cui avrete messo gli oli essenziali di lavanda e menta (3 gocce) per un effetto immediato.

Alla dose abituale della vostra crema per le **mani,** o se preferite ad un olio vettore, potete aggiungere 1 goccia di olio essenziale di limone.

Per un **olio** profumato per il **corpo**: miscelate 5 gocce di un olio essenziale in 50 ml di un olio vettore di qualità, leggete più avanti le caratteristiche di alcuni.

Sono solo alcuni dei molti esempi da utilizzare per ritrovare benessere e la gioia di dedicare a se stessi pochi minuti della giornata.

Queste proprietà, benefici e modo d'uso sono dati a solo titolo informativo, in nessun caso possono costituire né sostituire l'informazione medica dispensata soltanto da professionisti della salute. Non si intende affermare che possiate curare una patologia virale scegliendo un o.e. che ha proprietà antivirali, antisettiche etc. Vi ricordo che gli oli essenziali non sono destinati a diagnosticare, trattare, curare o prevenire alcuna malattia e che qualora ne decidiate l'utilizzo sarà esclusivamente sotto la vostra responsabilità se non sarete affiancati da un esperto aromaterapeuta.

Non sottovalutate l'avvertimento, soprattutto se siete soggetti a terapia farmacologica assunta quotidianamente e prolungata nel tempo, per le possibili interazioni tra farmaci e oli essenziali. Consultate il medico per valutare la possibilità di utilizzo sicuro per la vostra salute.

Un **chiarimento importante:** con "antivirale" si definisce un composto che inibisce la proliferazione di un virus mentre con "virucida" si definisce un composto che distrugge o disattiva un virus. In molti casi gli oli essenziali possono essere efficaci nell'uccidere un virus specifico, ma non un altro.

Ad esempio, l'olio essenziale di Tea Tree (Melaleuca alternifolia) inibisce la proliferazione dei virus dell'influenza all'interno delle cellule. Solo modestamente invece inibisce gli herpes simplex 1: HSV-1 e herpes simplex 2: HSV-2[13] e non è in grado di inibire la proliferazione dei virus "senza involucro" come quello della polio 1, l'adenovirus 2, l'echovirus 9 (virus che vive all'interno del sistema gastrointestinale), e il Coxsakie B1 (della famiglia degli enterovirus)[14].

La maggior parte della ricerca sugli oli essenziali con proprietà antivirale riguarda i virus che causano malattie della pelle come herpes simplex 1 e 2 che hanno poca rilevanza sui virus che causano infezioni alle vie respiratorie.

Ad oggi, in base alle ricerche *in vitro* e *in vivo* non è possibile suggerire una formula aromaterapica che possa prevenire o trattare l'infezione da SARS-CoV-2.

1.5 Gli Oli essenziali

Alloro
Antinfettivo e antivirale, lo si utilizza per le infezioni e le infiammazioni della bocca, infezioni cutanee, polmonari, micosi, alcune malattie genito-urinarie. Antinfiammatorio, accelera il processo di guarigione e cicatrizzazione in bocca, gola e pelle. Favorisce la digestione, ha proprietà

13 Garozzo et al 2009
14 Ibidem.

depurative, carminative, antispastica, sudorifera, espettorante, antisettica, emmenagoga (aiuta a regolare il ciclo mestruale), ha azione tonica ed aiuta a prendere sonno.
Uso interno: 1 o 2 gocce di o.e. puro o su una zolletta di zucchero o miele, da quattro a sei volte al giorno.
Uso esterno: nei massaggi locali per contusioni, crampi, storte, artrosi.
Evitare in caso di assunzione di terapia farmacologica quotidiana e prolungata per possibile interazione.

Arancio amaro
Nota alta.
Fiori (vedi Neroli), foglie (vedi Petit grain)
Antispastico e calmante nervoso. Tranquillizza e allo stesso tempo alza il tono dell'umore.
Evitare l'applicazione esterna prima dell'esposizione solare.

Arancio dolce
Nota alta.
Calma e riequilibra il sistema simpatico, calma le palpitazioni, aiuta la digestione, interviene nel processo di disintossicazione.
Esperienza: massaggiato intorno all'ombellico e sul basso ventre, calma le contrazioni dolorose del ciclo mestruale. Consiglio di utilizzarlo appena sentite che il malessere del cambiamento, ancora prima del dolore da contrattura. Applicare durante tutto il ciclo valutando se proseguire qualche giorno dopo.
Evitare l'applicazione esterna prima dell'esposizione al sole.

Bergamotto
Nota alta.
È antinfettivo, antiparassitario, antibatterico, antifungino, cicatrizzante, digestivo, ricarica e sostiene l'umore (utile in casi di nevrosi, depressione e stati d'ansia).
Vaporizzato, si è dimostrato utile nella febbre malarica, febbre intermittente, meningite, tubercolosi e contro i bacilli della difterite.
Esperienza: inalato puro, una volta, mediante respirazione profonda dona immediatamente un senso di leggerezza e lucida serenità.
Evitare l'esposizione al sole dopo l'applicazione esterna.

Betulla gialla
È antireumatico, antinfiammatorio, antidolorifico, depurativo, diuretico, l'olio essenziale è particolarmente adatto per le infezioni urinarie e artritiche, per la gotta, la ritenzione idrica, l'eccesso di colesterolo, di urea e zuccheri nel sangue. Per la proprietà cicatrizzante può essere usato per le ulcere.
Uso esterno: uso esterno per massaggio locale con olio vegetale.
Uso interno: come gemmoterapico si utilizza la linfa di Betulla, e il gemmoterapico ottenuto dai semi è utile nei casi di affaticamento mentale, favorisce la concentrazione e la memoria.

Cajeput
Nota media.
Antibatterico, antisettico intestinale (enterite[15]), nasale, polmonare (bronchite), urinario (cistite, colibacillosi).
Uso interno: 1 o 2 gocce, tre volte al giorno. **Evitare** in caso di assunzione di terapia farmacologica quotidiana e prolungata per possibile interazione.

15 **Enterite** infiammazione dell'intestino tenue.

Uso esterno: da 10 a 20 gocce pure o in miscela sinergica, diluita in olio vettore.
Esperienza: inalato e massaggiato, solo una volta, sulla parte alta dell'addome per problemi legati alle vie respiratorie, ha diminuito notevolmente la tosse.

Cannella
Nota media.
Gli oli essenziali si estraggono da corteccia e foglie, quello estratto da corteccia è molto potente e va utilizzato con estrema **cautela** e molto diluito in olio vegetale poiché aggressivo su pelle e mucose. L'o.e. estratto dalle foglie è meno aggressivo, ma deve sempre essere utilizzato con attenzione e diluito. Distruggono i germi patogeni nel 98% dei casi (colibacilli, streptococchi, stafilococchi). Potente antisettico e antibiotico, efficace nella maggior parte delle infezioni intestinali e urinarie, oltre che in malattie tropicali (amebiasi). Consigliato il parere del medico o di un esperto aromaterapeuta.
Tonico del sistema nervoso simpatico, può essere utile in alcune forme depressive e per alcuni problemi sessuali maschili.
Uso interno: 1 goccia diluita in 10 gocce di olio vettore. **Evitare** in caso di terapia farmacologica quotidiana e prolungata per possibili interazioni. Consultare il medico o un aromaterapeuta esperto.
Uso esterno: per massaggi lungo la colonna vertebrale, sempre diluito in olio vettore.
Controindicato per bambini di età inferiore a sette anni, donne in gravidanza e allattamento.

Camomilla
Nota di cuore
Occorre differenziare la Camomilla Romana ricavata dalla *Chamaemelun nobile, Anthemis nobilis* (camomilla nobile, camomilla vera che ha origini francesi) dalla Camomilla Tedesca ricavata dalla *Matricaria recutita* (camomilla comune, camomilla volgare, matricaria). Le proprietà sono simili: antinfiammatoria, antisettica, cicatrizzante, antispastica (rilassa la muscolatura tesa da stress, ottima in coliche anche dei neonati), rilassante, lenitiva sulla pelle sensibile, secca, irritata. Della prima, l'uso interno consigliato è di 2 o 3 tazze di tisana al giorno, e 1 goccia per 100 g o 100 ml di alimento o bevanda.
Alla seconda si aggiungono le proprietà vermifuga, antidolorifica, emmenagoga (favorisce il ciclo mestruale).
Uso interno: un cucchiaio in infusione 2 o 3 volte al giorno lontano dai pasti in caso di mestruazioni dolorose e parassiti intestinali oppure in olio essenziale 1 o 2 gocce, due o tre volte al giorno. **Evitare** in caso di assunzione di terapia farmacologica quotidiana e prolungata per possibile interazione.

Cardamomo
È antisettico, antispastico, stimola l'appetito e la digestione, elimina la flatulenza, rinfresca l'alito.
Interviene nei problemi del sistema urinario, nella tosse e raffreddore, libera le vie respiratorie e contrasta la stanchezza tipica degli stati influenzali.
Una goccia di olio essenziale prima dei pasti diluito in una bevanda o alimento, aiuta il rilassamento.
Per fumigazioni 3-5 gocce in acqua bollente.
Per rinfrescare l'alito, aiutare la digestione e il tono generale: 2 gocce in poca acqua, sciacquare e ingoiare.
Sono state **rilevate interazioni con farmaci antiaggreganti** quindi è meglio non assumerlo in caso di terapia di questo genere. **Attenzione** a chi soffre di calcolosi della colecisti perché potrebbe sollecitarne la motilità con dolori conseguenti o coliche.
Evitare in caso di assunzione di terapia farmacologica quotidiana e prolungata per possibile interazione. Consultare sempre il medico o un aromaterapeuta esperto.

Liquore al cardamomo
Ingredienti: 750 ml di alcol alimentare a 95°, 1 pugno pieno di cardamomo, la scorza di 1 arancia, 300 g di zucchero, 1 lt di acqua. **Preparazione**: lasciare in infusione il cardamomo nell'alcol per un mese con la scorza grattugiata dell'arancia, mettere in un contenitore a chiusura ermetica con l'alcol. A termine, bollire l'acqua con lo zucchero fino a sciogliero, raffreddare e unirlo all'alcol filtrato. Il liquore digestivo è pronto.

Carota
L'olio essenziale, che si ricava dai semi, è depurativo del fegato e i reni. Elimina le tossine stimolando il sistema linfatico e la circolazione, abbassa il colesterolo, rigenera il fegato dopo un'infezione virale (utilizzato per le convalescenze post-epatite), riequilibra e regola le funzioni intestinali, nel diabete.
Per la cura della pelle secca o danneggiata e dei capelli, si miscela a un olio vettore.
Da non confondere con l'olio di carota contenuto in perle.
Uso interno: 2 gocce, due o tre volte al giorno prima dei pasti. **Evitare** in caso di assunzione di terapia farmacologica quotidiana e prolungata per possibile interazione.
Il succo della radice è indicato per infiammazioni dell'apparato digestivo, costipazioni e diarrea, ragadi anali.
Uso esterno: 1 goccia nella dose quotidiana di crema per effetto antirughe e rigenerante del derma.

Chiodo di garofano
Nota medio-bassa.
Antico e noto antinfettivo, antibatterico, antivirale può essere usato nella maggior parte delle infezioni nella dose di 2 gocce, quattro volte al giorno, diluite al 10% senza superare i sette giorni. Anestetico e cicatrizzante utilizzato in odontoiatria, una goccia in un piccolo batuffolo di cotone. Stimola le difese immunitarie, tonifica e dà energia.
Evitare in caso di assunzione farmacologica quotidiana e prolungata per possibile interazione.

Cipresso
Nota media.
Ha proprietà antisettiche, antibatteriche, astringenti, regola il sistema nervoso vegetativo, tonico della circolazione venosa, protegge i vasi capillari in quanto vasocostrittore e antinfiammatorio vascolare, ottimo in caso di emorroidi. Spasmolitico ed espettorante, aiuta nei casi di tosse convulsa e attacchi d'asma.
Uso interno: 1 o 2 gocce in un cucchiaio di miele di lavanda o pino, due o tre volte al giorno. **Evitare** in caso di assunzione di terapia farmacologica quotidiana e prolungata per possibile interazione.
Uso esterno: diluito in olio vettore per massaggio lungo il percorso delle vene.

Copaiba
Conosciuto anche come balsamo dell'Amazzonia.
Ha proprietà antinfiammatoria, cicatrizzante, antidolorifica, stimola la circolazione dei vasi capillari. È un tonico generale, stimola le ghiandole surrenali, indicato in casi di affaticamento e ipotonicità, depressione. Utile in casi di micosi, licheni, scabbia, calli e duroni.
Consigliato per traumi, contusioni e slogature, distorsioni leggere, ematomi, indolenzimenti, artrosi, artriti. Da provare su epicondilite, borsite, miosite, tendinite.
Applicato con massaggio delicato prima o dopo uno sforzo, lungo la colonna vertebrale con massaggio tonificante. In caso di ferite, applicare una goccia sulla parte già pulita e coprire con una garza. Ripetere ogni due giorni. Consultare il medico o un aromaterapeuta esperto.

Coriandolo
Nota media.
L’olio essenziale estratto dai frutti maturi e secchi della pianta è tonico, energizzante, antispastico, digestivo, carminativo. Indicato per l’aerofagia, la flatulenza e gonfiore, spasmo digestivo e dell’utero, affaticamento mentale. Ha azione antisettica e antiputrescente.
L’olio essenziale estratto dalle foglie diminuisce l’ansia, lo stress, rilassa il sistema simpatico e favorisce il sonno.
Uso interno: non superare le 3 gocce al giorno. **Evitare** in caso di assunzione di terapia farmacologica quotidiana e prolungata per possibile interazione.

Dragoncello
Il Dragoncello è conosciuto anche come Estragone (Artemisia dracunculus L.) ed è una pianta originaria dell’Europa orientale e della Siberia del sud.
In cucina è apprezzato per il delicato profumo tra anice e sedano, adatto per insaporire insalate, piatti di pesce, frittate, formaggi freschi, salse.

Ha proprietà aperitive (il sapore amaro stimola la secrezione salivare ed epatogastrica cioè stimola la bile e il succo gastrico ovvero prepara l’apparato digerente a ricevere il cibo e digerirlo). Per le proprietà digestive è quindi consigliato in caso di colite, gonfiore, dispepsia (difficoltà di digestione gastrica o intestinale).
Stimolante del fegato, è anche antibatterico e antivirale, indicato per le infezioni e le fermentazioni intestinali che causano intossicazione; e nelle infezioni urinarie. Fluidifica il sangue.
Altre proprietà sono antispastiche (spasmi muscolari, crampi e contratture da sciatica o nevrite) e sedative, utilizzato con beneficio anche per l’epilessia.
Calma gli stati ansiosi da stress e nervosismo quindi benefico per tutti i problemi neurovegetativi legati al plesso solare; la cinetosi (malessere diffuso da movimento – mal d’auto o di mare), l’ipersudorazione.
Può essere irritante se utilizzato puro sulla pelle, scegliamo quindi l’olio vettore in base alle proprietà per un effetto sinergico.
Per **uso interno** scegliere un olio di certa provenienza ed estrazione: da 1 a 3 gocce dopo i pasti. Se si decide di procedere in autonomia, meglio cominciare con 1 goccia per valutare l’eventuale sensibilità al prodotto, da assumere in un poco di zucchero o altro alimento. È sempre consigliato il supporto medico o di un aromaterapeuta esperto. **Evitare** in caso di assunzione di terapia farmacologica quotidiana e prolungata per possibile interazione.

Elicriso
Helichrysum angustifolium, dall’aroma simile alla camomilla e alla rosa, viene utilizzato per i traumi (contusioni) per le proprietà superiori all’arnica.
È anticoagulante, cicatrizzante, antinfiammatorio, antinfettivo e antivirale. Energizzante e antispastico, indicato per aerofagia, gastrite, colite. Fluidifica e dissolve le mucose. Per artrite e poliartrite associato a Wintergreen (Gaultheria) e Betulla gialla.
Uso esterno: puro o diluito dal 10 al 50% in olio vegetale, applicato sulla pelle in caso di traumi con o senza ferite.
Evitare in caso di assunzione di terapia farmacologica quotidiana e prolungata per possibile interazione.

Enula

L'olio essenziale di Enula è indicato nelle affezioni polmonari croniche accompagnate da problemi bronchiali. È antinfettivo, antisettico, antinfiammatorio, antitosse, antirussivo, scioglie le mucose bronchiali. Vermifugo. Stimola le difese immunitarie, apporta energia e tonifica.
In diffusione nell'ambiente.
Uso esterno: poiché è molto forte si consiglia di miscelarlo ad un o.e. complementare e più blando come l'Eucalipto Radiata insieme ad olio vegetale frizionare la zona dorsale e la colonna vertebrale. In 10 ml di olio vettore mettere 2 gocce di Enula e 3 di Eucalipto Radiata.
Evitare in caso di assunzione di terapia farmacologica quotidiana e prolungata per possibile interazione.

Eucalipto
Nota medio-alta.
In aromaterapia, le specie più comunemente usate sono la varietà *Eucaliptus globulus* che facilita lo scioglimento e l'eliminazione dei ristagni bronchiali, antinfettivo a contatto con batteri e virus.
Uso interno: solo inalazioni e suffumigi (non più di 5 minuti), gargarismi, miscelarlo con l'o.e. *Eucalipto Radiata* altrimenti secca troppo velocemente le mucose. **Evitare** in caso di assunzione farmacologica quotidiana e prolungata per possibile interazione.
Uso esterno: frizioni sul torace.
Eucalipto Radiata è il più comune, antinfettivo, energizzante, consigliato per le affezioni respiratorie acute e croniche, stanchezza cronica, deficit immunitario.
Eucalipto Citriodora, antinfiammatorio, antinfettivo, antispastico, antidiabetico. Utilizzato per le artriti, frizioni e massaggi lungo la colonna vertebrale con olio vettore in associazione sinergica con Wintergreen (Gaultheria) o Betulla gialla, balsamo di copaiba, Elicriso italiano.
Uso interno: 1 o 2 gocce, tre o quattro volte al giorno. **Evitare** in caso di assunzione farmacologica quotidiana e prolungata per possibile interazione.

Geranio rosato
Nota media.
In realtà si tratta di *Pelargorium asperum* non di un geranio, ve ne sono numerose specie che hanno odori differenti.
L'olio essenziale ha proprietà antinfettiva, antibatterica, cicatrizzante, ed è particolarmente indicato nelle micosi cutanee e subungueali, nella candida.
Antidiabetico, antinfiammatorio, astringente rilassante, antispastico, indicato nelle mestruazioni dolorose, nelle coliti spastiche ed emorragiche. Efficace contro le infezioni urinarie, intestinali e polmonari, aiuta a combattere la cellulite, la ritenzione idrica e il sovrappeso. Allontana gli insetti.
Uso interno: 1 o 2 gocce, tre volte al giorno in miele con carbone vegetale. **Evitare** in caso di assunzione farmacologica quotidiana e prolungata per possibile interazione.
Uso esterno, per le micosi: applicazioni locali sera e mattina.
Per massaggi dimagranti: miscelare 10 gocce di o.e. di geranio rosato con 30 gocce di olio di macadamia, e utilizzare 5 gocce sulle parti interessate, una o due volte al giorno.
Nella crema cosmetica serale: 1 goccia con la dose abituale.
Attenzione: l'assunzione non sostituisce un trattamento antidiabetico che non va, in nessun caso, modificato.

Lavanda
Nota media.
Nel 2017 fu condotto uno studio, su tre gruppi di partecipanti in cui si comparavano cerotti con miscela di Lavanda e Legno di Sandalo, Arancio e Menta Piperita, e uno con placebo, sugli effetti dell'aromaterapia sull'adattamento dello stato ansioso in donne sottoposte a biopsia al seno. È stato rilevato che la miscela di Lavanda e Legno di Sandalo ha ridotto significativamente l'ansia post-

procedura nel gruppo di partecipanti a cui era stata sottoposta mentre il gruppo del mix Arancio-Menta non ha mostrato significativi miglioramenti sul gruppo del placebo.
La Lavanda accoglie l'insicurezza che si prova ad esprimere pensieri ed emozioni trasformandola in coraggio ad affrontare la paura di mostrarsi come si è. Sostiene l'espressione verbale sincera.
Esistono molte specie di lavanda per cui prenderò in considerazione quelle più comuni e reperibili.
Lavanda spigo (*Lavandula latifolia*). L'olio essenziale è antinfettivo, indicato per le infezioni microbiche dell'apparato respiratorio (bronchiti, rinofaringiti), dermatiti, vaginiti, cistiti. Efficace contro lo stafilococco aureo, il colibacillo, la candida albicans, l'herpes zoster, l'epatite. Antinfiammatorio e cicatrizzante, contrasta l'acne. Insieme all'eucalipto radiata è efficace nelle sinusiti per l'azione fluidificante.
Tollerato sulla pelle, si possono fare frizioni sulla gola e torace.
Applicata sulle tempie e sulla parte posteriore del collo aiuta a sciogliere le tensioni.
Lavanda vera (*Lavandula vera, augustifolia*).
Insieme alla lavanda spigo, è il solo olio essenziale che può essere utilizzato senza pericolo nel condotto uditivo, diluito in olio vegetale di nocciola o di girasole (2 gocce di olio vettore e 1 goccia di olio essenziale).
Per problemi della pelle, può essere utilizzata diluita in olio vegetale. Ottimi risultati nelle micosi cutanee in associazione ad altri o.e. come copaiba o santoreggia.
Ha un'azione lenitiva, interviene sull'alopecia areata, l'insonnia, calma l'ansia e influisce sulla depressione, meteorismo e dispepsia, coliche, ha effetto antispasmodico.
Curiosità: una miscela di lavanda, timo, rosmarino e cedro pare possa migliorare la crescita dei capelli.
La **Lavanda ibrida** è nota anche come Lavandino, il Lavandino Super ha gli stessi indici della Lavanda vera, e il Lavandino Bio può essere un valido sostituto ad un prezzo accessibile.

Legno di Cedro
Nota bassa.
L'olio essenziale di legno di cedro si ricava dal maestoso albero sempreverde *Cedrus atlantica* che può superare i 35 metri e cresce sui monti dell'Atlante, in nord d'Africa. Nell'antichità veniva usato per costruire le abitazioni per via dell'aroma repellente per gli insetti. In Egitto veniva utilizzato anche per l'imbalsamazione, insieme ad altri oli essenziali, per la capacità di bloccare i processi di putrefazione e preservare i papiri.
Ora viene maggiormente utilizzato come antitarme, ma le sue proprietà vanno ben oltre. Il suo aroma legnoso e affumicato, ma delicato è piacevole e tollerato anche dagli animali.
Dona calma sciogliendo le tensioni e l'ansia, aiuta a mettere ordine nei pensieri, e allo stesso tempo infonde solidità interiore.
Ha una nota bassa quindi agisce in modo continuativo e persistente nel processo di *radicamento* armonizzando e rassicurando le nostre sensazioni profonde per questo è utile nei processi di cambiamento, apporta coraggio, da energia e favorisce l'autostima.
È antimicotico, antisettico, astringente, decongestiona l'apparato respiratorio intervenendo su sinusiti, bronchi e polmoni. Rafforza le unghie e attenua le onicomicosi. La proprietà rubefacente sollecita la circolazione periferica quindi stimola la ricrescita dei capelli quando applicato localmente tramite frizione, diluito in olio vegetale. Aiuta la radice del capello a radicarsi. Interviene nella cura dei capelli grassi per la sua capacità di riequilibratore.
Stimola, quindi, il microcircolo, ma anche la circolazione linfatica. Diluito in un olio vettore, risulterà benefico nel massaggio.
Interviene nelle patologie del derma, come psoriasi, dermatiti atopiche, eczemi, acne, forfora, sostenendolo. Interviene efficacemente sulle macchie della pelle causate da eccessiva pigmentazione, quelle definite "macchie dell'età". Sulle mani si può mettere puro, se è di buona

qualità, sul viso è meglio optare per una diluizione 1:1 per almeno 15 giorni e, se possibile, due volte al giorno.
Nel caso di una diluizione, consiglio di scegliere l'olio vettore adeguato per creare una sinergia. In commercio si trovano piccoli contenitori roll-on in cui mettere la miscela da applicare su parti limitate della pelle.
Esperienza: è un olio radicante, dona stabilità emotiva e fisica. Dopo soli due giorni in diffusione ambientale, la camminata notturna verso il bagno si è modificata da ondulatoria a diritta e stabile. Per la diffusione ho creato una miscela con lavanda che calma l'emozione e limone che dona gioia e focalizzazione. La sensazione generale è di una mente leggera e trasparente, salda, resistente senza sforzo a quanto sta intorno.
Ho aggiunto 1 goccia di ciascun olio alla dose diurna di crema per il viso sostituendo il limone (per la fotosensibilità) con il geranio, la sensazione è di qualcosa che si sta costruendo interiormente. Per la sera, ho sostituito il geranio con il limone.
L'olio essenziale di lavanda è un caldo abbraccio, accogliente come un abbraccio materno che consola, scalda e nutre il cuore così l'energia del cuore scende ad incontrare quella radicante del legno di cedro con cui si fonde dando forma e sostanza alle nostre radici. Solo con radici salde il cuore si esprime con trasparenza ed equilibrio lasciando andare i pensieri e gli umori tristi così da tornare ad essere il bambino che è in noi.
In base alla situazione epidermica su cui si vuole intervenire, è possibile aggiungere e/o sostituire un olio efficace sulla pelle come la Lavanda, la Melaleuca, il Geranio, l'Elicriso, l'Incenso, il Prezzemolo.
Una composizione efficace, e non solo per la pelle:
l'olio essenziale di **Geranio** (nota media) ha grandi proprietà di bilanciamento ormonale e rigenerazione cellulare. Tonifica l'umore mentre calma il sistema nervoso, è antibatterico e astringente. Anticonvulsivo e repellente per insetti.

Olio essenziale di **Prezzemolo** ha un aroma molto intenso, caldo tuttavia essendo estratto dai semi non richiama quello delle sue foglie. Contrasta efficacemente lo stress ossidativo del derma e di tutto il corpo. Fortemente disintossicante e depurativo, aiuta a contrastare l'artrite ed altre patologie legate all'eccesso di tossine nel sangue e nei tessuti. Aiuta a ridurre la pressione arteriosa per dilatazione dei vasi sanguigni, ottimo diuretico e disinfettante delle vie urinarie, previene la crescita di agenti infettivi e uccide quelli presenti. Stimola la muscolatura, compreso l'utero, favorisce l'avvio del ciclo mestruale quindi **non** indicato a chi è in gravidanza.
Si utilizza diluito con un olio vegetale, ma è bene testarlo sulla pelle perché può renderla fotosensibile e causare irritazioni.
Per **uso interno**, poiché considerato moderatamente **tossico**, è bene scegliere un prodotto certificato, seguire le indicazioni del produttore e il consiglio di un aromaterapeuta esperto. **Evitare** in caso di assunzione di terapia quotidiana e prolungata per possibile interazione.
In un roll-on da 10 ml:
miscelare 5 ml di olio vegetale per il viso come: Argan, Jojoba, Rosa mosqueta con 5 ml di miscela di oli essenziali di: Geranio al 30 %, Prezzemolo al 20 % e Legno di Cedro 50 %.
La funzione sinergica di questi oli (note medio-basse) apporterà equilibrio, senso di stabilità, ci farà sentire reattivi, in grado di "controllare" gli stimoli sia interni che esterni, ma bilanciati.

Limone
Nota alta.
L'olio essenziale è antisettico, cicatrizzante, ipotensivo, fluidifica il sangue, antinfettivo, battericida, migliora l'umore liberando la mente da pensieri negativi infondendo energia e allegria, aiuta la concentrazione portando calma e fiducia nelle proprie capacità.
Impiegato nelle infezioni bronchiali e polmonari, per via orale.

Uso interno: 1 o 2 gocce, tre o quattro volte al giorno. **Evitare** in caso di assunzione farmacologica quotidiana e prolungata per possibile interazione.
In aerosol: meglio diluito con o.e. di mandarino e arancio per un'azione sinergica.
Uso esterno: in quanto forte battericida, lo si può utilizzare nella disinfezione di locali a rischio epidemia. Sulla pelle risulta leggermente irritante, meglio diluirlo con un olio vettore, e se utilizzato sulla pelle, **evitare** l'esposizione al sole.
Esperienza: la prima volta che l'ho inalato puro ho avuto un'esplosione di allegria con una risata di parecchi secondi, risata trasformata poi in sorriso durato a lungo, non riuscivo a smettere.

Litsea
Nota alta.
Ha effetto calmante, rilassante, antinfiammatorio, indicato quindi negli stati d'ansia, stress, agitazione, infiammazioni digestive.
Uso esterno: diluire in olio vettore al 20% per frizioni sull'addome, plesso solare, colonna vertebrale.

Mandarino
Nota alta.È sedativo, rilassante, favorisce il sonno, il buon funzionamento dell'apparato digerente, stimola l'eliminazione dei liquidi, favorisce la circolazione sanguigna, aiuta nei blocchi psicologici ed emotivi.
Uso interno: 1 goccia in una tisana di fiori d'arancio o passiflora, la sera.
Uso esterno: massaggio su plesso solare, cardiaco, la colonna vertebrale con olio vettore. Il massaggio serale ai piedi contribuisce a migliorare il sonno. Una goccia sui polsi riequilibra l'emotività di giorno e aiuta ad addormentarsi la sera.
Non usare prima dell'esposizione al sole. **Sconsigliato** alle donne in gravidanza o che allattano, nei bambini di età inferiore ai tre anni, a soggetti asmatici, durante il primo utilizzo senza il parere di un allergologo, a chi soffre di patologie renali. L'uso continuato può causare interazioni con farmaci. **Evitare** in caso di assunzione farmacologica quotidiana e prolungata per possibile interazione.
Esperienza: 1 goccia sul polso la sera prima di dormire, ha scatenato la sensazione di gioia piacevole e tranquilla, e in due minuti mi sono addormentata per svegliarmi riposata dopo 7 ore consecutive di sonno. Straordinario!

Menta
Nota media.
Le diverse piante ibridano facilmente tra loro mantenendo il classico odore rinfrescante più o meno gradevole a seconda delle caratteristiche chimiche. Diffuso nell'ambiente prima di una serata fuori casa e associato, ad esempio, all'arancio, restituisce tono e vitalità calmando allo stesso tempo le tensioni quotidiane. Da non utilizzare prima di dormire. Prendiamo in considerazione alcune varietà tra quelle reperibili in commercio.
Menta campestre
(*Mentha arvensis*). È molto ricca di mentolo, ha effetto vasocostrittore e dà freschezza. Allevia temporaneamente il mal di testa con applicazione locale. Non applicare su ampie superfici corporee perché causa freddo intenso.
Menta dolce
(*Mentha suaveolens*). Regolatrice del sistema nervoso neurovegetativo, migliora il metabolismo epatico.
Menta piperita
(*Mentha piperita*). La più utilizzata in aromaterapia. Ha proprietà antinfiammatoria, antinfettiva soprattutto del sistema digerente. L'o.e. è consigliato per epatiti virali, coliti, acidità gastriche. È antidolorifica in applicazioni locali per mal di testa, emicranie da congestione.

Uso interno: 1 goccia, tre volte al giorno. **Attenzione**: non utilizzare oltre un mese, consultare un esperto aromaterapeuta. **Evitare** in caso di assunzione farmacologica quotidiana e prolungata per possibile interazione.
Uso esterno: 1 goccia in applicazione locale evitando la zona oculare.
Menta spica
Utilizzare con prescrizione.

Neroli
Nota media.
È antinfettivo, regolarizza, energizza e tonifica il sistema nervoso, fegato e pancreas. Favorisce il sonno, allevia le depressioni, calma le tensioni e gli stati di panico. Migliora la circolazione capillare.
Uso interno: tisana di fiori d'arancio la sera dopo il pasto. Olio essenziale: 2 gocce al giorno. **Evitare** in caso di assunzione farmacologica quotidiana e prolungata per possibile interazione.
Uso esterno: diluito in olio vegetale per massaggi.

Niauoli
Nota alta.
Energizzante, stimola le difese naturali, antisettico, battericida (stafilococchi, colibatteri), antivirale (influenza, epatite, Herpes simplex e zoster), antimicotico, forte cicatrizzante, particolarmente adatto per le malattie respiratorie.
Indicato per le vene varicose in quanto decongestionante della circolazione venosa, nella sensazione delle gambe pesanti, emorroidi (associato al cipresso e lentisco), per arteriosclerosi. Radioprotettore, è consigliato fare estese applicazioni preventive sulle aree irradiate, nella terapia antitumorale. Utilizzato in trattamenti contro i tumori al seno per applicazione locale.
Uso interno: inalazioni.
Uso esterno: frizioni cutanee, può essere utilizzato puro. È di primaria importanza, da utilizzare al primo segno di infezione delle vie respiratorie.

Palmarosa
È antidolorifico, consigliato per le mastiti e i dolori al seno (anche per il cancro al seno). Tonico generale del sistema neurormonale, stimola le difese naturali.
Decongestionante, microbicida, antimicotico. Ottimo nella cura dei piedi e dei capelli.
Uso interno: 1 o 2 gocce, due o tre volte al giorno.
Uso esterno: applicazione con frizione delicata puro o diluito al 50% in olio di enotera o rosa mosqueta per le mastiti. Puro sulle zone affette da micosi. Per la cura della pelle: aggiungere alla crema o lozione nella quantità da 1 a 2%.

Petit grain (da arancio amaro)
Nota medio bassa.
Nome comune dato agli oli essenziali estratti per distillazione delle foglie e dei frutti ancora acerbi di arancio amaro, limone e altri agrumi.
Calma il sistema nervoso simpatico, in caso di palpitazioni, rilassa, influisce sulla digestione, è antisettico.
Uso interno: 1 o 2 gocce, tre o quattro volte al giorno. **Evitare** in caso di assunzione farmacologica quotidiana e prolungata per possibile interazione.
Uso esterno: diluito in olio vegetale per un massaggio esteso, 1 o 3 gocce puro sulla pelle, tramite massaggio sblocca il plesso solare eliminando angoscia e senso di oppressione toracica e addominale legati allo stress.

Pino Cembro
Nota media.
Tipica pianta alpina, è molto apprezzata nella costruzione di mobili grazie all'effetto antitarmico naturale e benefico per il corpo. Gli studi dell'istituto austriaco Joanneum Research hanno dimostrato come il cirmolo abbia effetti positivi sul benessere psicofisico dell'uomo. Ha effetti benefici sul sistema cardiocircolatorio (regolarizza il battito cardiaco), sulla qualità del sonno, e sulle vie respiratorie, stimola la mente. Ha proprietà antibatteriche, espettoranti (favorisce la fluidificazione del muco), diluito in un olio vettore e massaggiato, in caso di tensione muscolare e crampi, riscalda e decontrattura. Può essere utilizzato nei suffumigi. L'aroma infonde pazienza ed equilibrio.
Esperienza: la prima volta che l'ho incontrato è stato in Val Badia, l'arredamento della stanza in cui ho pernottato era in legno di cembro ed emanava un odore insolito, forte, la sensazione che mi arrivava era "non hai scampo". Solo pochi minuti per rinfrescarmi dal viaggio e già qualcosa stava cambiando dentro di me: sentivo le tensioni emergere, ne vedevo le cause, i muscoli dolevano, un'improvvisa stanchezza pretendeva più spazio, più attenzione. La notte, prima di addormentarmi, qualche aritmia, ma il mattino avevo la bella e fresca sensazione di leggerezza, di stabilità fisica ed emotiva, di radicamento.

Pino mugo
Nota bassa.
L'olio essenziale ha proprietà espettoranti e antinfiammatorie. Per l'azione balsamica lo si può diffondere nell'ambiente oppure massaggiare diluito in olio vettore su schiena e torace (cute integra) per favorire la secrezione del muco; lo si può inalare (suffumigi) diluendo 1 o 2 gocce in un litro di acqua molto calda. Sempre diluito, nel bagno serale in vasca insieme a qualche manciata di sale sia per l'effetto balsamico che rilassante. Si può aggiungere alla crema o unguento di arnica per potenziarne l'effetto. Dopo l'attività sportiva, miscelato ad un olio vettore, per ridurre contrazioni e dolori muscolari e articolari. Anche un semplice massaggio ai piedi serale aiuta il rilassamento dando leggerezza.
Evitare in caso di gravidanza, allattamento, ipersensibilità individuale alla pianta.
Uso interno: solo in soluzione idrogliceroalcolica (gemmoderivato) per reumatismi, artrosi, prevenzione dell'osteoporosi. Consultare il medico.
Curiosità: pare aiuti a non russare.

Pino silvestre
Nota bassa.
È balsamico, antisettico, fluidificante delle secrezioni bronchiali, depurativo, antireumatico, tonico.
Uso interno: inalazioni e aerosol.
Uso esterno: massaggio con olio vettore su torace e lungo la colonna vertebrale nei casi di affaticamento, calo energetico, stress, infezioni respiratorie.

Pompelmo
I semi contengono una sostanza dalle proprietà antinfettive e toniche per la circolazione linfatica e venosa. Disponibile come integratore, non ha interazione con farmaci.
La polpa è tonificante e rinfrescante, ma può avere interazione con farmaci.
L'olio essenziale è aperitivo, digestivo, tonificante del fegato e dei reni.
Uso interno: 1 o 2 gocce tre o quattro volte al giorno. Può essere usato per aromatizzare l'acqua: 1 o 2 gocce in 1,5,lt di acqua, agitare bene prima dell'uso (l'olio non è idrosolubile).

Ravensara
Ha forti proprietà antidepressive, rilassanti e toniche, antiallergiche, antibatteriche, antimicotiche, antimicrobiche, antisettiche, analgesiche, antispasmodiche, antivirali, diuretiche, espettoranti e afrodisiache.
Utilizzato per molti tipi di dolore tra cui il mal di stomaco, mal di testa, dolori muscolari e articolari. Non induce sensibilizzazione né irritazione mentre riduce gradualmente le reazioni allergiche del corpo.
Efficace contro i batteri, ma anche contro i virus perché rompe il rivestimento protettivo del virus e poi lo uccide. Utile contro il raffreddore, l'influenza, Herpes zoster e simplex, morbillo, infezioni delle vie respiratorie e della pelle.
Uso interno: in inalazione e aerosol associato a niauoli o eucalipto radiata nella dose di 1-2 gocce, tre o quattro volte al giorno in base alla gravità. Non più di 5 minuti di aerosol ogni volta.
Uso esterno: 10-20 gocce di o.e. puro o diluito in olio vettore (30ml di olio vegetale e 20 gocce di o.e.) per massaggio sulla colonna vertebrale. Frizioni nei primi due giorni con olio puro in caso di grande deficit energetico e immunitario, malattie virali.
Si possono massaggiare i piedi per aiutare il rilassamento e tutti gli organi.
Può essere associato all'o.e. di lavanda, sandalo, rosmarino, cipresso, bergamotto.

Rosmarino
Nota media.
In diversi test, in persone a cui è stato sottoposto l'O.E. si è accertato un aumento delle possibilità di ricordare di "fare le cose" dal 60 al 75% rispetto a persone a cui non è stato sottoposto l'olio. Altri studi evidenziano un incremento della lucidità mentale e dell'attenzione e il miglioramento della memoria a lungo termine e del calcolo aritmetico mentale.
Antispastico, cicatrizzante, disintossicante e drenante epatico e biliare (aumenta la secrezione biliare e ne facilita il flusso), diuretico, tonico cardiaco e venoso, stimolante generale. Adatto per lentezza digestiva.
Il **Rosmarino eucaliptolo** o **cineolo** è anche antinfettivo, espettorante, interviene nelle infiammazioni del colon da proliferazione della flora batterica intestinale putrefattiva.
Uso esterno: per massaggi addominale o muscolare in sinergia con altri o.e.
Cautela con le varietà canforata e verbenone in persone ipersensibili, con episodi epilettici, con problemi epatici, donne in gravidanza e bambini.
Utilizzare per un breve periodo.

Sandalo
Antisettico genitourinario, usato da lungo tempo nei casi di gonorrea. È diuretico, astringente intestinale (diarrea), tonico generale, decongestionante venoso. Utile in caso di pelle acneica.
Uso interno: 1 o 2 gocce, due p tre volte al giorno.
In fumigazioni o areosol induce il rilassamento.
Uso esterno: massaggio della colonna vertebrale (tonico).

Salvia
Nota media.
La composizione chimica della *salvia officinalis* impone cautela nell'uso dell'olio essenziale poiché tossico ad alte dosi, è preferibile l'utilizzo come tisana.
Ha proprietà antisettica, antimicotica, disintossicante, ipoglicemizzante, indicata nei problemi ginecologici (favorisce il ciclo, il concepimento, ferma la lattazione).
La **salvia sclarea** non ha la tossicità della precedente. Consigliata per problemi ginecologici, nell'amenorrea per l'effetto simile a quello ormonale. È disintossicante, aiuta nella lotta contro l'invecchiamento cellulare, favorisce la crescita dei capelli.

Uso esterno: massaggiare l'addome con o.e. diluito in olio vettore.

Tea Tree
Nota bassa.
Melaleuca alternifolia, conosciuto anche come *albero del tè.*
L'olio essenziale stimola e rafforza le difese naturali dell'organismo. È antibatterico, antinfettivo, antinfiammatorio, antimicotico. Può essere usato per purificare la pelle in particolare con acne e foruncoli; diluito per l'igiene intima in caso di infezioni vaginali; sulle unghie, per disinfettare piccole ferite e su punture da insetti. È antistress ed è indicato per prevenire lo shock post-operatorio (prima dell'intervento massaggiare la zona interessata e la colonna vertebrale applicando 10-20 gocce di olio puro o diluito). Protegge dagli effetti nocivi dei raggi X (radioprotettivo). Aiuta il rilascio delle tossine.
In diffusione, aiuta a purificare l'aria intervenendo in caso di raffreddore e stati influenzali.

Timo
Nota media.
Il timo ha molti chemiotipi[16] che crescono in luoghi geograficamente delimitati. Le proprietà di ciascuno sono determinate dalla composizione chimica. Ne descrivo alcuni.
Timo a timolo, ha proprietà antinfettive maggiori (angina, amigdalite, influenza intestinale, colite infettiva, diarrea, infezioni urinarie e ginecologiche, infezioni della pelle, acne, lichene), calmante della tosse, si utilizza in tisana.
L'o.e. è energizzante, tonico, antisettico, antiparassitario (ascaridi, ossiuri, tenia, scabbia). Dissolve i calcoli, in applicazione esterna con olio vettore è vasodilatatore.
Attenzione: deve essere usato con moderazione e per brevi periodi. **Sconsigliato** in caso di asma. Consultare un aromaterapeuta esperto.
Timo al geraniolo, in applicazioni esterne con olio vettore per infezioni respiratorie, genito-urinarie e della pelle. Ha attività antibatterica, antimicotica, antivirale.
Timo al linalolo, è antinfettivo, antimicotico e tonico generale. Preferibile per bambini, pelli e mucose fragili (raffreddore, infezione cutanea). Applicazione esterna con olio vettore, massaggio lungo la colonna vertebrale.
Timo al tuianolo, battericida, antinfettivo, virucida, stimola le difese naturali. Applicazione esterna con olio vettore.

Sciroppo al timo
Ingredienti: 50 g di foglie fresche o secche di timo, 2-3 gocce di olio essenziale di timo, ½ limone bio, 1-2 gocce di olio essenziale di limone, 4 cucchiai da tavola di zucchero di canna o miele (io sostituirò lo zucchero di canna con quello di cocco che ha un indice glicemico basso).
Preparazione: versare sulle foglie triturate 250 ml di acqua bollente e far riposare l'infuso per un giorno. Filtrare con un colino su cui si è messa una garza alimentare e poi strizzarla. Spremere il limone, aggiungere lo zucchero o il miele e portare ad ebollizione la miscela facendola bollire a fiamma bassa per circa 20 minuti. Riempire una bottiglia pulita con il timo e il succo di limone zuccherato. Scuotere e conservarlo in un luogo fresco non luminoso. Può conservarsi per un anno, controllate la data di confezionamento prima dell'utilizzo.
Applicazione: in caso di raffreddamento, assumere un cucchiaino di sciroppo tre volte al giorno allungato con un po' d'acqua tiepida o del the. Si possono fare gargarismi o risciacqui allungandolo di più, in caso di infezioni alla bocca o alla gola.

---

16 **Chemiotipo** popolazione di piante che, pur appartenendo alla stessa specie, si differenziano per i costituenti chimici. Piante cresciute in terreni e condizioni ambientali diversi possono presentare variazioni notevoli in grado di influire sulle loro qualità terapeutiche. Anche il periodo di raccolta effettuata durante l'anno può incidere sulle caratteristiche farmacologiche. L'appartenenza di una pianta ad un chemiotipo piuttosto che un altro può fare la differenza tra un olio essenziale benefico e uno tossico.

Ha effetto antinfiammatorio, antibatterico e lenitivo. Efficace contro la tosse persistente.

Wintergreen (Gaultheria)
Nota alta.
È antinfiammatorio, antidolorifico, vasodilatatore, rigenerante del fegato, disintossicante e drenante urinario.
Uso esterno: con frizioni, miscelato con copaiba, diluito in olio vettore, utilizzato per reumatismi, artrite infiammatoria, tendinite, artrosi.
Evitare in caso di assunzione di terapia farmacologica quotidiana e prolungata per possibile interazione.

Ylang-ylang
Nota medio-bassa.
Calmante del sistema cardiaco (ipertensione di origine nervosa), ipotensivo, sedativo.
Uso esterno: massaggi sul plesso solare, sblocca e scioglie rapidamente la contrattura da tensioni e ansia sia del centro cardiaco che del plesso solare.
Esperienza: l'ho provato per capirne l'effetto: 2 gocce pure massaggiate sul centro cardiaco e plesso solare hanno sciolto le tensioni della zona interrompendo così le caldane serali o quelle diurne che divampavano ad ogni pensiero carico d'ansia. Sensazione di leggerezza e lucidità mentale, effetto riequilibrante.

Queste proprietà, benefici e modo d'uso sono dati a solo titolo informativo, in nessun caso possono costituire né sostituire l'informazione medica dispensata soltanto da professionisti della salute. Non si intende affermare che possiate curare una patologia virale scegliendo un o.e. che ha proprietà antivirali, antisettiche etc. Vi ricordo che gli oli essenziali non sono destinati a diagnosticare, trattare, curare o prevenire alcuna malattia e che qualora ne decidiate l'utilizzo sarà esclusivamente sotto la vostra responsabilità se non sarete affiancati da un esperto aromaterapeuta.

1.6 Gli oli per la pelle

La scelta di portare in evidenza le proprietà degli oli vegetali in un unico scritto è per la necessità di avere sempre a portata di mano le informazioni che possono essere utili a ciascuno di noi per scegliere consapevolmente e in autonomia ciò di cui necessitiamo sia che lo si intenda come olio vettore per massaggio sia per l'utilizzo in cucina.
Poiché l'utilizzo principale di alcuni oli è alimentare, va da sé che quelli scelti dovrebbero essere biologici, di qualità e di provenienza certa, lo stesso anche se scelti per uso topico in quanto le proprietà vengono assorbite dalla pelle, se si aggiungono oli essenziali diventano vettori meravigliosi di benessere psicofisico.
Sono più naturali delle creme se, come già detto, scelti con cura. Possono essere usati per massaggio, per detergere il viso, per nutrirlo, idratarlo, per curare i capelli.

Olio di Argan
È ottenuto dalla lavorazione dei noccioli dei frutti dell'albero omonimo (il cui nome botanico è Argania spinosa), pianta che ha il suo habitat naturale nelle zone semi-desertiche del sud del Marocco, in particolare nella zona del Sous, il solo luogo al mondo dove nasce spontaneamente. Questa zona è stata anche dichiarata Patrimonio mondiale dell'umanità dall'Unesco nel 1988. L'olio di argan è molto apprezzato per le sue proprietà antiage, cicatrizzanti, riparatrici, protettive ed

elasticizzanti, grazie alla sua ricchezza in antiossidanti, vitamina A e E, acidi grassi, flavonoidi. Ideale per la pelle secca e irritata, evita l'eccesso di sebo nella pelle grassa, previene l'invecchiamento cutaneo causato dalle condizioni climatiche. Protegge e nutre i capelli. Un metodo valido per intuire quanto sia di qualità è il prezzo, già un flacone da 30 ml può essere una discreta spesa.

Olio di Avocado

Si ricava dalla polpa dell'avocado, nome scientifico Persea americana perché originario di una zona tra il Messico e l'America Centrale, ed è ottenuto per spremitura a freddo dei suoi frutti. Il suo colore varia dal verde intenso al giallo acido. Ancora poco conosciuto e utilizzato, è molto efficace e soprattutto versatile. Per l'elevato contenuto di vitamine A, D ed E, alla presenza di lecitina, potassio, proteine, betacarotene e oltre il 20 per cento di acidi grassi insaturi essenziali, l'olio di avocado si rivela come energizzante, antietà e tonificante. Migliora la pelle secca e irritata e dà sollievo ad eczemi e psoriasi. Gli usi sono gli stessi dell'olio di mandorle dolci cioè un po' per tutto, in qualsiasi momento. Ottimo anche il mix di questi due oli che si potenziano a vicenda.

Olio di Borragine

Ottenuto dalla spremitura a freddo dei semi, è un olio impiegato sia per uso interno che esterno. Sotto forma di capsule, si utilizza per riequilibrare il sistema ormonale femminile, è anche antiossidante del derma, usato esternamente in presenza di pelle impura, acneica causata da problemi ginecologici, ma anche su pelle secca e infiammata. Ricco di acidi grassi Omega-6, aiuta ad abbassare il livello di colesterolo nel sangue. Rigeneratore cellulare, si può utilizzare puro direttamente sul viso inumidito, ma lontano dall'occhio, e nel trattamento di eruzioni cutanee, desquamazione, dermatite atopica e seborroica, psoriasi. Nutre i capelli secchi e sfibrati miscelato ad un altro olio, secondo le caratteristiche di cui si necessita, mentre lo si assume per via orale.

Olio di Camelia

Si estrae dai semi dei frutti per spremitura a freddo. Ha un profumo dalle note vegetali, moderatamente dolci, e un colore verde chiaro. Per la composizione chimica che evidenzia la ricchezza di acido oleico, acidi grassi Omega, vitamina A, del complesso B, e vitamina E risulta essere antisettico, lenitivo, tonificante, idratante e nutriente con proprietà antiage e riequilibranti, stimola la produzione di collagene e combatte l'azione dei radicali liberi. Ad esempio, si può usare sulla pelle ancora umida dopo il bagno o la doccia, per renderla morbida ed elastica; penetra velocemente senza lasciare tracce di untuosità. Si applica come lucidante, rivitalizzante e ristrutturante sui capelli asciutti un'ora circa prima dello shampoo; oppure dopo lo shampoo, a capelli asciutti, anche sul cuoio capelluto.

Olio di canapa

Dalla spremitura a freddo dei semi di Cannabis sativa si ottiene un olio dalle molteplici proprietà che va consumato a crudo; ha un colore che varia dal verde chiaro a più intenso ed un sapore che ricorda quello delle nocciole. Va conservato lontano da fonti di calore e luminose, quando aperto si conserva in frigorifero meglio non oltre un mese.

Ha un ottimo equilibrio tra gli acidi Omega-3 e Omega-6 in proporzione 3:1 rispetto agli altri oli alimentari. Contiene quantità significative di amminoacidi per il corretto funzionamento dell'organismo, vitamine A, E, B1, B2, PP, sali minerali tra cui ferro, calcio, magnesio, potassio, fosforo, fitosteroli e cannabinoidi che, secondo recenti studi, modulano il sistema immunitario e le funzioni cognitive.

Il principio attivo stupefacente della canapa, il THC (tetraidrocannabinolo) è molto basso così per avere effetti psicotropi bisognerebbe assumerne dai 5-9 litri al giorno.

L’assunzione quotidiana di olio in via preventiva è di un cucchiaino al giorno mentre per intervenire su problematiche accertate, da uno a tre cucchiaini distribuiti nell’arco della giornata.
Alcune patologie che ne hanno beneficiato sono relative al sistema osteoarticolare e muscolare, artrite, artrosi.
Interviene nella regolazione dei livelli di colesterolo nel sangue.
In menopausa e nella sindrome premestruale per ridurre i dolori da crampi addominali. Nella depressione cronica e post parto, negli stati ansiosi, nell’epilessia, nella mancanza di attenzione, nei disturbi della memoria, dell’apprendimento e del comportamento.
Interviene nelle malattie dell’apparato respiratorio. Stimola il sistema immunitario.
Nelle malattie cutanee come antinfiammatorio, efficace nella psoriasi, eczemi, micosi, dermatiti, acne, forfora, irritazioni da allergie, se ne consiglia l’uso sia interno che esterno.
Nell’intestino sfiamma e regolarizza, in caso di stipsi e colon irritabile.

Olio di Cocco

A temperatura ambiente si presenta solido e bianco, ma si scioglie a 24°. Ricco di vitamina A e E che favoriscono il rinnovo cellulare, idrata la pelle rallentando la comparsa di rughe. Lascia tracce oleose, quindi ottimo per la pelle secca. Come impacco serale sui piedi massaggiati, poi si indossano i calzini per favorire l’assorbimento. Come impacco pre-shampoo, è da lasciare in posa almeno mezz’ora sui capelli asciutti. Risulteranno morbidi e molto lucidi. L’olio di cocco si conserva molto a lungo.

Olio di Germe di grano

Molto ricco di vitamina E, si usa indistintamente come integratore alimentare oppure applicato su pelle e capelli. Idratante, rigenerante, antietà, è un vero toccasana soprattutto per la pelle arida o danneggiata perché stimola la formazione di nuovo collagene. Viene assorbito rapidamente nonostante sia piuttosto denso e non lascia tracce untuose, ha un odore piuttosto marcato e per questo si preferisce mescolarlo all’olio di jojoba o di mandorle dolci. Va conservato in frigorifero per brevi periodi e per conservare le sue proprietà.

Olio di Jojoba

Estratto dai semi di una pianta che cresce nel deserto, piuttosto denso, è in realtà una cera, ma la sua consistenza lo colloca spesso tra gli oli. Ha una fragranza leggera, tra i vari componenti troviamo il complesso B, la vitamina E, fra i minerali lo zinco, rame, iodio e antiossidanti. Per la sua composizione chimica, risulta essere molto simile al sebo il che significa che la pelle lo assorbe velocemente, indicato per la pelle grassa, irritata per la sua proprietà lenitiva, rivitalizzante, rigenerante, idratante. Si può applicare quotidianamente sul viso o aggiunto alla crema abituale. Ottimo per rinforzare i capelli distribuendone qualche goccia sulla lunghezza e poi procedere al lavaggio. Curiosità: l’olio di jojoba puro non ha scadenza. Non è indicato per l’uso interno.

Olio di Macadamia

Particolarmente ricco di acidi grassi monoinsaturi e insaturi, di vitamina E, contrasta i segni dell’invecchiamento nutrendo e idratando la pelle. Indicato per smagliature e cicatrici, ha effetto ristrutturante, idratante, lenitivo, emolliente. Si può usare per fare impacchi ai capelli, è molto fluido, assorbe velocemente e non lascia tracce di untuosità.

Olio di Mandorle dolci

Conosciuto e apprezzato per le sue proprietà elasticizzanti e antinfiammatorie, è indicato in gravidanza per prevenire le smagliature, e in seguito per il massaggio al neonato. Ha un profumo dolce e piacevole, la sua consistenza è fluida e non lascia la sensazione di pelle unta. Ricco di vitamina A e E che migliorano l'elasticità e la riparazione della pelle, proteine, antiossidanti e di acido oleico, ha un buon potere idratante. Si rivela utile per combattere forfora ed eczema. L'unica **controindicazione** è per chi è allergico alla frutta a guscio. Un uso alternativo è come struccante, semplicemente passato su viso e occhi con un dischetto di ovatta.

Olio di Marula

Si ottiene dalla lavorazione e spremitura del frutto della pianta, simile a un piccolo mango, originaria della Namibia settentrionale. Un olio che associa una consistenza leggera e di assorbimento veloce a una ricchezza unica in antiossidanti: circa il 60 per cento in più rispetto all'olio di argan. Ricco degli acidi grassi Omega-9 e Omega-6 che nutrono in profondità la pelle migliorandone l'elasticità e la morbidezza. Ha un'elevata concentrazione di vitamina C e E e d in grado di aumentare la produzione di collagene. Oltre a essere intensamente idratante, emolliente e antietà, ha un'azione riequilibrante, perciò è adatto a tutti i tipi di pelle, da quelle molto aride fino a quelle oleose, perché non lascia residui né pesantezza. Si è dimostrato efficace nella cura dell'acne perché ne favorisce i processi di guarigione.

Olio di Neem

Estratto dai semi di una pianta (Azadirachta Indica) originaria dell'India, viene utilizzato per la sua attività antibiotica, antibatterica, antisettica, antinfiammatoria e antiparassitaria perciò è utile nella cura di molteplici problematiche dermatologiche. Non si applica puro, ma diluito con un olio vettore e qualche olio essenziale in base alla necessità ed anche per mitigarne il forte odore. Fra i ceppi batterici che contrasta troviamo quello della salmonella tifi e lo stafilococco aureo. È efficace contro 14 tipi di funghi della pelle. Il suo utilizzo è esclusivamente esterno, ma come abbiamo visto, mescolandolo ad un olio vettore leggero le proprietà penetreranno velocemente.

Olio di Nocciola

Contiene gli acidi grassi Omega-3 e Omega-6, che aiutano a prevenire l'insorgenza di malattie cardio-vascolari e l'abbassamento del colesterolo, vitamine del complesso B, particolarmente ricco di vitamina E, inoltre minerali quali il calcio e selenio. Le proprietà antiossidanti, remineralizzanti e purificanti, astringenti e riequilibranti lo rendono particolarmente indicato per la pelle grassa e acneica perché aiuta a regolarizzare l'eccesso di sebo e restringere i pori. Più fluido dell'olio di mandorle, assorbe molto facilmente. Nutre la pelle secca, sensibile e spenta.

Olio di Oliva

Durante l'infanzia contribuisce alla crescita corporea e nell'età adulta aiuta la prevenzione dei disturbi cardio-vascolari. Ricco di vitamina E, protegge la pelle dall'invecchiamento e le ossa dalla decalcificazione. È emolliente, idratante e lenitivo. Può essere applicato puro sulla pelle oppure miscelato con altri sia per favorire l'assorbimento sia per rafforzare le proprietà, ed anche unito ad oli essenziali. Ottimo anche per i capelli, applicato prima dello shampoo.

Olio di Ricino

Come coadiuvante nella prevenzione della perdita dei capelli, o nell'infoltimento e la crescita. Utilizzato con efficacia anche per le ciglia, ma attenzione a non farlo entrare in contatto con gli occhi perché brucia. Antimicotico.

Olio di Rosa mosqueta o rosa muschiata

Ottenuto dalla spremitura a freddo dei semi contenuti nelle bacche della pianta, è tra gli oli più preziosi, ed è un efficacissimo antietà ad ampio spettro, perché ha proprietà cicatrizzanti, antirughe, nutrienti, rigeneranti, grazie alla sua ricchezza in vitamina A, E e acidi grassi polinsaturi. Si può usare per lenire le ustioni, gli eritemi solari, per rendere meno evidenti le smagliature. È molto sensibile all'aria, alla luce e agli sbalzi termici per questo è necessario che sia di buona qualità e certificato. In pochi sanno che l'olio di rosa mosqueta è anche reperibile come integratore alimentare, nella forma di perle gelatinose, ed è un toccasana per il mantenimento della bellezza delle pelle dall'interno, ma non soltanto: aiuta a proteggere il sistema cardiovascolare e il cervello.

Olio di semi di Lino

Si ottiene dalla spremitura dei semi essiccati e si può usare con grandi vantaggi, oltre che per lucidare e rinforzare i capelli, soprattutto come integratore. Ricco di acidi grassi Omega-3 e Omega-6, è ancora più benefico, rispetto all'olio di pesce, sul sistema cardiocircolatorio e sulle funzioni cerebrali. Aiuta il transito intestinale, stimola la produzione di collagene, tiene sotto controllo il colesterolo.

Olio di semi di Sesamo

Conosciuto per il suo utilizzo in cucina, l'olio di sesamo è in realtà un valido aiuto per il benessere della pelle. È fonte di acidi grassi essenziali Omega-3 e Omega-6, minerali quali ferro, fosforo, magnesio, rame, calcio; vitamine A, E, del gruppo B. Contiene otto degli aminoacidi essenziali per i cervello. È antinfiammatorio, ha proprietà antivirali, antibatteriche, antiossidanti, ed è leggermente lassativo. Lo si utilizza per massaggiare il cuoio capelluto per contrastare la forfora, per rassodare la pelle del viso e del corpo, si assorbe facilmente risulta quindi ottimo per veicolare le proprietà degli oli essenziali.

Olio di vinacciolo

Utilizzato sia in cucina che in cosmesi, ha proprietà antiossidanti ed anticolesterolo per l'alto contenuto di acido linoleico. In commercio si trova l'olio raffinato che è più resistente agli sbalzi di temperatura, ma ha ridotto le principali specifiche qualitative dell'olio in origine. Apprezzato in cosmetica per la proprietà antiossidante, contrasta l'invecchiamento cutaneo. Applicato con massaggio, tonifica e rassoda. Ottimo sui capelli secchi e sfibrati, con doppie punte, in caso di capelli grassi si applica sulla cute miscelato ad un olio essenziale, come ad esempio la salvia. Può essere usato come struccante unito a 1 o 2 gocce di o.e. di geranio per un effetto antirughe.

1.7 Gli oli essenziali ed i fiori di Bach per gli addotti in liberazione

Dagli studi Laris è emerso che molti altri pianeti sono stati afflitti nel passato dal parassitaggio alieno, riuscendo poi a liberarsi completamente. Anche su questo stesso mondo dove viviamo intere civiltà avevano già scacciato gli alieni nei secoli or sono. Purtroppo però poi gli esseri erano sempre

intervenuti per distruggere quelle popolazioni, e far disperdere nel tempo le conoscenze legate alla risoluzione della problematica a cui erano giunte.
Agli alieni conviene portarci all'opposto dei modi di vivere migliori per noi, che restano quelli più vicini alla natura. Gli occorre per scongiurare la liberazione di massa indebolendoci, e per renderci sempre più simili a loro. La prassi continua ancora oggi, purtroppo anche a ritmi più veloci di quanto avessero fatto antecedentemente.
Dai dialoghi con le Coscienze libere è infatti emerso che le varie metodologie nel passato erano spesso coadiuvate con delle cure naturali, volte a fortificare i soggetti. Per usare termini a noi noti, erboristeria ed aromaterapia venivano utilizzate proprio per agevolare la liberazione.
Sulla base delle conoscenze spiegate precedentemente in questo documento e della nostra esperienza con i rapiti possiamo suggerire determinati usi di alcune sostanze naturali che sostengano l'uscita dal problema addutivo.
Tenete presente che li stiamo testando sul campo: possiamo assicurarne l'effettiva efficacia. Ribadiamo comunque che solo il loro l'utilizzo non fa conseguire la liberazione, vanno associati ad altre strategie, ma che aiutino a far prima e meglio non c'è più alcun ragionevole dubbio.

Iniziamo con una breve introduzione atta a comprendere meglio che si può intervenire per aiutarsi ad acquisire e radicare quel benessere mai conosciuto e profondamente desiderato, tanto utile a dare le energie per scacciare i parassiti.

La salute psicofisica dipende dal mantenimento del livello di energia vitale che è una realtà inconfutabile. La storia riporta che l'antica arte medica interveniva per contrastare, combattere, allontanare le energie "negative" tramite fumigazioni, l'utilizzo delle piante per formulare e creare balsami, unguenti, oli profumati per il bagno ed il corpo, e profumi.
Certo, usavano anche rituali con preghiere e/o incantesimi, ma ora sappiamo bene che con queste pratiche l'alieno presente in noi si nasconde meglio e si rafforza, pertanto l'unica soluzione testata e sicura al momento è la Tecnica di Liberazione Emozionale, creata appositamente tramite gli studi Laris.
Le tradizioni erboristiche popolari assumono, al giorno d'oggi, una veste scientifica che le spiega e le rende fruibili con cognizione.
Cercherò di raccontare come intervenire sulle emozioni che prevalgono prima della tecnica di liberazione, durante e dopo, sapendo che non mi sarà possibile essere esaustiva poiché ciascuno ha la propria frequenza vibratoria alterata dalla situazione, dall'incidenza del piano psicologico alieno, e da problematiche fisiche. Possiamo però dare consigli generali.

Riprendo brevemente alcune informazioni già scritte per chi non si è soffermato nella lettura completa di questo documento. So che spesso risulta difficile concentrarsi ed anche leggere quando ci si deve ancora liberare, ma un piccolo sforzo vi farà fare piccoli, grandi, passi avanti.
Gli oli essenziali sono potenti, vengono assorbiti rapidamente dalla pelle dopo un'applicazione con massaggio, e rilevati in circolo dopo appena venti minuti, sono bio-disponibili ed altamente selettivi, cioè eliminano solo quello che non è affine alla fisiologia del corpo umano. Agiscono anche attraverso il sistema respiratorio, per questo la diffusione nell'ambiente è il primo contatto per conoscerli, apprezzarli ed abituare gradualmente il nostro organismo alla loro azione.
Gli oli essenziali hanno molteplici proprietà che li accomunano, ma ciascuno è differente dall'altro per composizione chimica, quindi siate certi che troverete quello adatto a voi.

Poiché il tema della liberazione dalle adduzioni è complesso, propongo, in queste pagine, diversi rimedi che aiuteranno ad affrontare il cambiamento.
Prima di tutto, un integratore utilissimo per sostenere il sistema nervoso è il magnesio che aiuterà il rilassamento. Ce ne sono diversi. Ricordo che cominciai con il magnesio supremo nella dose di 1

cucchiaino raso in un bicchiere d'acqua la sera, per capirne l'effetto e verificare la tolleranza, in seguito l'ho assunto anche a metà mattina, ma la dose ottimale per il mio organismo è quella serale o del tardo pomeriggio. Cominciai a costruire qualcosa di stabile. Tenete in considerazione la probabile carenza vitaminica e, quando possibile, migliorate l'alimentazione. Aiuta molto lo stretching vertebrale e… respirare.
Prendiamo in considerazione anche alcuni rimedi floreali del Dott. Bach, veri e propri riequilibratori emozionali che agiscono dolcemente, ma efficacemente, anche sul fisico spesso senza che la persona se ne accorga.
Prima della tecnica di liberazione, aiuta diffondere nell'ambiente l'aroma dell'olio essenziale di Limone che alza il tono dell'umore ed aiuta la concentrazione.

La **paura** ha diverse sfaccettature, vediamo i rimedi per quelle più comuni negli addotti.

Quando ci si sente molto **spaventati**, atterriti, si ha la sensazione che non ci sia più speranza, in caso di attacco di panico, il rimedio floreale è *Rock Rose*.

Paura di dormire: del buio, delle cose che possono succedere quando è buio, paura delle cose in generale e quotidiane, della **solitudine**. Il rimedio floreale è *Mimulus*.
Come oli essenziali suggerisco una miscela di Mandarino (30%), Lavanda (50%) e Sandalo (20%) diluito in olio vegetale con cui massaggiarsi dopo il bagno serale per un effetto rilassante. Il Mandarino è sedativo, favorisce il sonno, la Lavanda apre alla comunicazione e consola, il Sandalo è rilassante e tonifica il livello energetico che si abbassa notevolmente con la paura. Se vi sentite energeticamente scarichi, frizionate delicatamente la colonna vertebrale con Lavanda, Mandarino, Arancio, Ravensara, Niaouli, Vetiver. Scegliete l'olio in base alla profumazione che gradite.
Se la stanchezza è anche fisica, il fiore di Bach *Olive* è vostro alleato.

Potreste scegliere una tisana serale di fiori d'arancio o melissa, o valeriana, passiflora da bere mezz'ora prima di andare a dormire. Oppure 50 gocce di tintura madre in mezzo bicchiere d'acqua prima di dormire.
Ricordate sempre che l'aiuto dalle piante non sostituisce l'impegno quotidiano durante la liberazione ed il suo mantenimento.
Suggerisco il libro: *Solitudine. L'essere umano e il bisogno dell'altro*, John T. Cacioppo e William Patrick. Contiene esercizi che, se eseguiti, aiuteranno il vostro cambiamento. Nessuna magia, solo molto impegno da parte vostra.

Per la **depressione**:
suggerisco l'olio essenziale di **Ravensara** per le forti proprietà antidepressive, rilassanti e toniche, risultati che gradualmente si evidenzieranno nel vostro percorso di liberazione.
Elimina pensieri ristagnanti e ricorrenti; diffuso nell'ambiente lo alleggerisce.
Uso esterno: 10-20 gocce di o.e. puro o diluito in olio vettore (30ml di olio vegetale e 20 gocce di o.e.) per massaggio rilassante sulla colonna vertebrale. Frizioni nei primi due giorni con olio puro in caso di grande deficit energetico e immunitario, malattie virali. Si possono massaggiare i piedi per aiutare il rilassamento e tutti gli organi.
In diffusione combinato con o.e. di Limone.
Potreste associarlo al fiore di Bach *White Chestnut* in caso di pensieri ricorrenti.
A *Centaury* per l'apporto energetico che viene a mancare quando si è sottomessi o si ha la sensazione di esserlo, in senso lato, sia che si parli di dipendenze, di relazioni emotive o di adduzioni, in associazione a *Star of Bethlehem* e *Walnut* in preparazione erboristica.

Per lo **scoramento**:

quando ci si arrende dolorosamente perché si pensa che non ci sia più niente da fare, che non ci sia alcuna possibilità di miglioramento, che non si possa essere aiutati. Il fiore di Bach individuato è *Gorse* che ci aiuta a non autoescluderci, ma a partecipare positivamente.
L'olio essenziale di Lavanda ci accoglie in abbraccio consolatorio, ci dona il calore, la serenità, la calma necessarie per proseguire. Miscelata al Legno di Cedro aiuta a costruire fondamenta stabili. Aggiungendo qualche goccia di Limone si alza il tono dell'umore. La sera, prima di dormire, diffondete nell'ambiente l'aroma di Mandarino che ha proprietà sedativa.

Per **l'autostima**:
i rimedi precedenti, intervenendo sugli aspetti descritti, aiutano a liberare e rafforzare, e di conseguenza l'immagine di sé diventa più chiara ed in qualche modo migliore.
Un valido aiuto lo possiamo ricevere dal fiore di Bach *Centaury* che fornisce l'energia per il distacco, per porre i limiti necessari sia a livello personale che energetico. In associazione al fiore *Walnut* che aiuta a mantenere la decisione presa e rafforza il campo energetico e *Star of Bethlehem* per aiutare ad affrontare e sciogliere i traumi.
Invece di ricevere il giusto riconoscimento sperato si ricevono umiliazioni e **l'immagine** che si ha di sé si **sminuisce** ulteriormente, ma non in maniera estremamente grave, cominciare con il fiore di Bach *Larch* ed in seguito valutare l'assunzione di *Centaury.*
Se la denigrazione è forte e costante tanto da provocare un senso di **demerito** e **colpa**, cominciare con *Pine*, fiore di Bach, e valutare in seguito l'assunzione di *Centaury.*
Suggerito l'olio essenziale di Limone diluito in olio vegetale da utilizzare sulla pelle non esposta al sole e diffuso nell'ambiente.
Centaury può aiutare anche per la **sindrome del crocerossino**.
Suggerisco i libri: *Sicuri di se stessi*, Rob Yeung e *I sei pilastri dell'autostima*, Nathaniel Branden. Contiene esercizi, che se eseguiti, aiuteranno il vostro cambiamento. Nessuna magia, solo molto impegno da parte vostra.

Per **arginare la delega della responsabilità delle proprie cose nella vita**:
suggerisco *Cerato* in preparazione erboristica con *Larch*. In seguito, valutare la trasformazione in *Centaury.*

Per la **sindrome del prescelto**:
Vervain fa pressione sugli altri, li cerca per convincerli, li assilla perché crede di sapere più e meglio degli altri.
Water violet cerca l'isolamento perché convinto che gli altri non lo capiscano, sente di essere migliore degli altri e vuole insegnare attraverso il suo comportamento.

Per tutti: *Honeysuckle* rinforza il lavoro di *Star of Bethlehem* contribuendo ad ammortizzare definitivamente il passato traumatico, soprattutto nei suoi aspetti emozionali. Se ci sono alterazioni significative del sonno durante la liberazione e ci si sveglia stanchi, procedere sempre al controllo con la tecnica ed assumere *Olive*.
Se durante l'assunzione di *Star of Bethlehem* l'attività onirica si basa sempre o spesso su incubi, procedere sempre al controllo con la tecnica ed includere *Aspen*.

Consigliato a tutti
Dare ampio spazio alla creatività aiuterà senza alcun dubbio ad aumentare l'autostima e a procedere nel percorso di liberazione.

Potete creare la vostra personale linea di prodotti per il vostro benessere seguendo i consigli suggeriti, modificandoli o formulando profumazioni nuove. Sperimentate e fateci sapere!

Potete creare una *eau de toilette* personalizzata secondo il vostro olfatto e/o necessità. Un esempio: in 100 ml di alcool a 70° mettete Limone (20 gocce), Menta (10 gocce), Mandarino (15 gocce), Lavanda vera (30 gocce), Legno di Cedro (40 gocce).

Per chi non tollera l'alcool, miscelate gli oli essenziali, scelti assecondando il vostro olfatto, all'acqua poco mineralizzata o demineralizzata da vaporizzare anche fuori casa. Un esempio: Bergamotto, Limone, Rosmarino, Lavanda, Palmarosa, Legno di Pino Cembro.
E ancora: Neroli, Limone, Basilico, Palmarosa, Lavanda, Sandalo. La Menta aggiunge freschezza e tono, ma attenzione alla quantità perché rinfresca molto.

In questo momento in cui ci obbligano all'uso della mascherina, potete creare la vostra *lozione* con proprietà antisettiche ed antinfettive miscelando, in un contenitore con vaporizzatore, 100 ml di acqua demineralizzata o poco mineralizzata, 5 gocce di olio essenziale di Limone, 4 gocce di o.e. di Lavanda e 3 gocce di o.e. di Legno di Cedro. La miscela dà anche stabilità emotiva. Si spruzza all'interno della mascherina prima di indossarla e si rinnova ogni tre, quattro ore se si deve indossare a lungo.
Potete creare la vostra miscela scegliendo oli diversi aventi le stesse proprietà, ma aromi differenti.

Potete creare la vostra personale *acqua floreale* scegliendo un solo olio o diversi come Ylang-ylang e Mandarino, Gelsomino e Palmarosa, Lavanda e Limone, Lavanda e Sandalo, Lavanda e Vetiver, Lavanda, Arancio dolce e Rosmarino, Lavanda e Litsea, Lavanda, Geranio rosato e Legno di Rosa (o Palmarosa che è più economico), Sandalo, Lavanda, Ylang-ylang, Limone e Menta, Basilico, Rosmarino e Sandalo.

Vorrei sottolineare l'importanza della partecipazione attiva alla liberazione, che significa seguire la tecnica come è stata creata poiché testata e nel tempo ha dato risultati straordinari.

1.8 Aiutaci a migliorare!

Sappiamo benissimo che per gli addotti in liberazione è difficile esporsi: faticano a farsi avanti ed a parlare. Ci abbiamo anche scritto un PDF apposito che potete trovare a questo link:
https://operatoriperaddotti.org/wp-content/uploads/2020/10/vincerelapauradiparlare.pdf
Chiediamo quindi a te che leggi di fare uno sforzo per assecondare una nostra importante richiesta. È assolutamente certo che gli usi che hai appena letto coadiuvino la liberazione degli addotti, tuttavia la nostra sperimentazione è solo agli inizi. Abbiamo bisogno di raccogliere informazioni! Se hai avuto giovamento da una di queste sostanze naturali, o altre nei medesimi campi, se ti ha aiutato con la liberazione, sarebbe di vitale importanza per noi saperlo. Lo hai letto: queste conoscenze le hanno fatte sparire tra le pieghe del tempo[17], dobbiamo dunque rimetterle insieme.
Qualcosa riguardo ad aromaterapia e fiori di bach ti sta aiutando o ti ha aiutato in passato efficacemente per la liberazione? Daccene notizia a questa mail: infolaris@protonmail.com. In oggetto per favore scrivi: "**ricerca aromaterapia/fiori di bach**".
Ricorda che non stai aiutando solo noi ricercatori Laris con la tua segnalazione, ma tutti gli addotti che usufruiranno di quelle informazioni in futuro, che saranno tantissimi, perché come puoi vedere sul nostro sito a questa pagina:
https://operatoriperaddotti.org/?page_id=605

17 Come quelle di erboristeria, ad esempio stiamo usando efficacemente l'iperico per lenire la depressione e lo scoramento (sempre sotto controllo medico).

ogni ricerca a cui ci dedichiamo viene messa pubblica gratuitamente, proprio nella speranza di farla circolare il più possibile ed arrivare sotto gli occhi di chi ne necessita.

Bologna 28/11/2020

Alessandra Piva

Vi ricordiamo che le informazioni elargite in questo scritto non sono destinate a diagnosticare, trattare, curare o prevenire alcuna malattia, e che qualora ne decidiate l'utilizzo sarà esclusivamente sotto la vostra responsabilità.

Bibliografia

Balzola Maria Antonietta, *I fiori della mente*, Bollati Boringhieri, Torino, 1997.
Bottalo Franco, *Alchimia degli oli essenziali*, Xenia Edizioni, Como, 2016.
Di Donna L., De Luca G., Mazzotti F., Napoli A., Salerno R., Taverna D. and Sindona G., *Statin-like Principles of Bergamot Fruit (Citrus bergamia): Isolation of 3-Hydroxy-methylglutaryl Flavonoid Glycosides,* in Journal of Natural Products, vol. 72, nº 7, 2009, pp. 1352–1354.
Dietmar Krämer, *Nuove terapie con i Fiori di Bach Vol. 1-2*, Edizioni Mediterranee, Roma, 2016.
Di Mauro Monica, *Gli oli… essenziali alla vita*, (autopubblicazione), 2020.
Hüsnü Can Başer *K,* Buchbauer Gerhard , *Handbook of Essential Oils: Science, Technology, and Applications,* CRC Press*, U.S.A.,* 2020.
Magistrelli A., Chezem JC., *Effect of ground cinnamon on postprandial blood glucose concentration in normal-weight and obese adults*. in J Acad Nutr Diet, vol. 112, nº 11, 2012, pp. 1806-9.
Orozco Ricardo, *Nuovi orizzonti con i Fiori di Bach*, Centro di Benessere Psicofisico, Torino, 2008.
Orozco Ricardo, *Manuale per l'applicazione locale dei Fiori di Bach*, Centro di Benessere Psicofisico, Torino, 2003.
Pastorino Maria Luisa, *Introduzione ai rimedi floreali di Bach*, Nuova IPSA, Palermo, 2001.
Savo Laura, *Aromaterapia nella casa ecologica*, Mediamax & Partners, Pisa, 2010
Roulier Guy, *Oli essenziali e piante aromatiche per la tua salute*, Macro Edizioni, Forlì-Cesena, 2016.
Tisserand Robert,Young Rodney , *Essential Oil Safety*, Churchill Livingstone, UK, 2013.
Shirley Price, Len Price, Penny Price, *Aromatherapy for Health Professionals*, Elsevier Health Sciences,UK, 2019.

Sitografia

https://www.laltrariabilitazione.it/disturbi-della-colonna/stretching-schiena-5-esercizi.html Cons. 22/11/2020
https://viverepiusani.it/esercizio-allungare-colonna-vertebrale/ Cons. 22/11/2020
https://www.aromatools.com/books-media/books-brochures/modern-essentials.html Cons. 22/11/2020
https://essentialoils.org/research Cons. 22/11/2020
https://www.stateofmind.it/2018/02/depressione-olfatto/ Cons. 22/11/2020
https://lamenteemeravigliosa.it/sistema-limbico-cose-funziona/ Cons. 22/11/2020
http://m.docente.unife.it/enrico.granieri/materiale-didattico/lezioni-di-neurologia-laurea-in-medicina-e-chirurgia-5deg-anno-anno-accademico-2015-2016-1/sistema-limbico-e-emozioni Cons. 22/11/2020
https://www.stateofmind.it/2018/04/sistema-limbico-psicologia/ Cons. 22/11/2020
https://www.my-personaltrainer.it/salute-benessere/sistema-limbico.html Cons. 22/11/2020
https://www.liquidarea.com/2009/04/il-sistema-limbico/ Cons. 22/11/2020
https://www.treccani.it/enciclopedia/sistema-limbico/ Cons. 22/11/2020
https://medicinaonline.co/2018/09/15/percepire-gli-odori-cose-e-come-funziona-lolfatto/ Cons. 22/11/2020
https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/j.1365-2184.2004.00307.x Cons. 22/11/2020
https://onlinelibrary.wiley.com/doi/pdf/10.1111/j.1365-2184.2004.00307.x Cons. 22/11/2020
https://www.researchgate.net/publication 260598935_Current_and_Potential_Use_of_Citrus_Essential_Oils Cons. 22/11/2020
https://europepmc.org/article/med/28774297 Cons. 22/11/2020

https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1002/cbf.1373 Cons. 22/11/2020
https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0378874104002880 Cons. 22/11/2020
https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0378517308007874 Cons. 22/11/2020
https://tisserandinstitute.org/safety/safety-guidelines/#:~:text=Essential%20oils%20are%20widely%20used,than%20this%20is%20not%20recommended. Cons. 22/11/2020
https://tisserandinstitute.org/essential-oils-coronavirus/?fbclid=IwAR38B-jlVXKgNp-hhTx8Li0-g1TX6iqQXvWJO_jxKijptXmYupvGWEvWOpw Cons. 22/11/2020

Informazioni

Se necessiti di una valutazione sul fenomeno, o vuoi un aiuto sulla liberazione, per cortesia prima dai una occhiata ai nostri due PDF base gratuiti:

1) *I 100 "sintomi" dei rapimenti alieni. Segni ed esperienze degli addotti* che trovi qui: https://operatoriperaddotti.org/wp-content/uploads/2020/08/I100sintomidapubblicarePDF-1.pdf
2) *Percorsi di Liberazione. Il Piano Psicologico sugli Addotti e le vie per uscirne* che trovi qui: https://operatoriperaddotti.org/wp-content/uploads/2019/10/Percorsidapubblicare2.3.pdf

Ti chiederemo di abbandonare ogni religione, pratiche energetiche, canalizzazioni, dialoghi con parenti morti, ecc. e dovrai lavorare su te stesso. Non siamo infatti esorcisti, non liberiamo con l'imposizione delle mani: noi accompagniamo insegnando un metodo che tu dovrai imparare e mettere in pratica.
Non seguiamo le persone più del necessario, in genere si tratta di una seduta seguita da qualche mese dove si lavora in maniera costante una mezz'ora al giorno da soli, si fanno controlli settimanali con noi, e poi l'ex addotto è libero e autonomo, e ci saluta.
Se ti occorre aiuto e pensi che possiamo fare al tuo caso: infolaris@protonmail.com

Per aiutarci con una donazione, grande o piccola, qui trovate i dati necessari. Ci occupiamo a tempo pieno di risolvere il problema abduction sulla Terra, e necessitiamo di fondi per andare avanti e farlo sempre meglio. Il più grande desiderio di tutti gli operatori che collaborano alla Laris sarebbe avere presto una sede ed apparecchiature. Per contribuire, effettua una donazione tramite ricarica postepay intestandola a: ricarica postepay numero: 5333 1711 0598 8006 intestata a Luciano Madon c.f. Mdnlcn59d13h501x , oppure: effettua un bonifico all'iban: IT72I3608105138232599732607 intestato a Luciano Madon cf: mdnlcn59d13h501x .
GRAZIE!